

Директор  УТВЕРЖДАЮ
(Рыбинцева Н. И.)
07.12.2023

Меню на 07.12.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша жидкая молочная пшениная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	27	22,5	207	174
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,1		85
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,8	93,8	70,3
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,4	44,9
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,3	29,7
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,2		93,4	
Итого за завтрак 1	440	374	16,4	13,1	21,53	17,53	58,9	48,4	495	404
Завтрак 2										
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед										
Зеленый горошек	50	30	2,39	1,43	0,15	0,09	5,01	2,99	30,8	18,4
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,5	18,1	130	121
Бефстроганов из отварной	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185	136
Макароньы отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,5	24,1	175	149
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,2	46,6	41,9
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12	76,9	61,5
Итого за обед	713	603	27,4	21,2	22,76	18,16	84,2	71	645	527
Полдник										
Запеканка из творога с морковью	150	130	17,2	15	12,37	10,8	27	23,5	289	252
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11	11	58,8	58,8
Кисломолочный напиток Ряженка		180		5,22		5,76		7,38		102
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,3		125	
Кисломолочный напиток Ряженка	200		5,8		6,4		8,2		114	
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,3		125
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
Итого за полдник	500	460	27,1	24,3	23,11	20,9	78,4	74,1	631	582
Итого день	1753	1537	71,4	59	67,5	56,69	232	204	1817	1559

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)