

Директор \_\_\_\_\_ (Рыбинцева Н. И.)

12.12.2023

**Меню на 12.12.2023**

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша жидкая молочная манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,8	20,5	190	158,92	5427
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,8	93,8	70,32	573
Какао с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,7	11,6	105	95,65	5421
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>19,3</b>	<b>17,3</b>	<b>16,9</b>	<b>15,3</b>	<b>57,5</b>	<b>47,2</b>	<b>460</b>	<b>395,59</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	501
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из квашенной капусты с	50	30	1	0,48	3,75	1,8	5,13	2,46	58,8	28,2	9
Свекольник на мясном бульоне	208	187	4,15	3,85	3,37	3,11	26,2	24,3	151	140,01	5418
Гуляш из говядины	80	60	15,5	11,3	15	11	6,1	4,62	213	156,93	542
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,1	6,02	6,02	5,1	31,2	26,5	207	175,88	544
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,3	16,1	87,3	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12	76,9	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>573</b>	<b>31,2</b>	<b>24,4</b>	<b>28,6</b>	<b>21,4</b>	<b>105</b>	<b>85,9</b>	<b>795</b>	<b>628,34</b>	
<b>Полдник</b>											
Тефтели рыбные, тушеные в	80	60	14,3	10,8	3,36	2,55	12,3	9,28	137	103,17	277
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,3	18,6	150	126,15	54
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,8	93,8	70,32	573
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,6	33,6	182	182,41	5413
Компот из яблок с лимоном	200	180	0,18	0,17	0,1	0,09	12,3	11,1	50,6	45,66	487
<b>Итого за полдник</b>	<b>510</b>	<b>440</b>	<b>25,9</b>	<b>21</b>	<b>12,2</b>	<b>10,6</b>	<b>100</b>	<b>87,3</b>	<b>614</b>	<b>527,71</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1793</b>	<b>1523</b>	<b>76,9</b>	<b>63,2</b>	<b>57,8</b>	<b>47,3</b>	<b>273</b>	<b>230</b>	<b>1914</b>	<b>1597,6</b>	

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Турзова В. В.)