

УТВЕРЖДАЮ
 Директор _____ (Рыбинцева Н. И.)
 13.12.2023

Меню на 13.12.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24	19,85	203	168,75	5422
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	94	70,32	573
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52	44,89	79
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,6	11,45	105	95,25	5423
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	71	70,7	267
Итого за завтрак 1	477	416	20,4	18,1	23,9	21,3	56,7	46,41	524	449,91	
Завтрак 2											
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	501
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	2,38	1,43	0,15	0,09	4,98	3,01	31	18,48	
Суп картофельный с крупой (пшено) и курамаи	200	180	8,07	7,8	6,04	5,9	26,1	24,21	190	180,03	6086
Голубцы ленивые	200	170	17,8	17,04	17,2	16,2	16,1	13,2	282	259,31	543
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,9	10,5	49	42,76	486
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	77	61,49	574
Итого за обед	695	566	31,3	28,72	24	22,7	74,1	62,94	628	562,07	
Полдник											
Винегрет с растительным маслом	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,46	134	133,64	5416
Биточки из говядины	80	60	16,6	12,42	16,6	12,5	13,9	10,41	264	197,95	546
Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,3	5,3	36,2	36,17	215	214,66	541
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	94	70,32	573
Кисель из апельсинов (150) (джем)		180		0,64		0,16		18,14		76,48	5420
Кисель из апельсинов (200) (джем)	200		0,71		0,18		20,1		85		5420
Итого за полдник	500	450	27,5	22,55	32,4	28,1	99,3	88,94	791	693,05	
Итого день	1772	1532	79,7	69,87	80,4	72,2	240	208,4	###	1751	

Исполнитель: Кладовщик _____ (Турзова В. В.)