

Директор  (Рыбинцева Н. И.)

15.12.2023

Меню на 15.12.2023

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 гречневая	180	150	7,34	6,2	7,4	6,26	24,4	20,4	194,06	163,08	5420
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	93,76	70,32	573
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,6	11,5	104,62	95,25	5423
Итого за завтрак 1	470	410	20,73	18,45	16,8	15,24	57	46,9	463,14	399,35	
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											
Кукуруза сахарная	50	30	0,13	0,06	0,22	0,1	6,35	3,05	32,6	15,65	5421
Суп картофельный с горохом и мясом	200	180	14,1	13,63	10,64	10,3	32,2	30	276,33	262,47	548
Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49	143
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	60	15,05	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,63	92,72	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,3	18,6	150,35	126,15	54
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,3	16,1	87,28	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12	76,86	61,49	574
Итого за обед	720	576	37,47	31,37	20,72	18,37	113	90,7	789,24	650,8	
Полдник											
Салат картофельный с морковью и зел.,ным горошком	50	30	1,7	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,48	36,88	5434
Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	14,53	10,9	9,99	7,53	13,6	10,2	202,16	152	5435
Ватрушка с повидлом	80	80	4,79	4,79	2,13	2,13	50,7	50,7	241,32	241,32	5414
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,2	11,1	93,42	85	544
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	82
Итого за полдник	510	450	24,85	20,23	19,17	15,12	92,7	85,6	642,78	559,6	
Итого день	1800	1536	83,55	70,55	56,79	48,83	273	233	1941,2	1655,75	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)