

УТВЕРЖДАЮ
 (Рыбинцева Н. И.)

18.12.2023

Меню на 18.12.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц/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
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,76		70,32	573
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,2		93,4		544
Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32		19,7		93,8		573
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,07		85	544
Итого за завтрак 1	470	410	19,36	17,16	17,52	15,74	56,2	45,98	461	394,77	
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											
Салат из квашенной капусты с луком	50	30	1	0,48	3,75	1,8	5,13	2,46	58,8	28,2	9
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	187	3,22	2,98	4,06	3,9	14,5	13,43	107	100,31	5417
Плов с курицей	200	170	33,04	28,09	30,8	26,21	34,2	29,05	543	461,58	5412
Компот из изюма	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,2	14,45	79,1	59,72	544
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	76,9	61,49	574
Итого за обед	703	573	40,68	34,27	39,23	32,4	88	71,41	864	711,3	
Полдник											
Запеканка из творога	150	130	26,77	23,3	16,81	14,62	24,4	21,19	357	309,93	541
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11	11,04	58,8	58,84	471
Кисломолочный напиток Кефир	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	8,2	7,38	114	102,24	470
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	470	430	34,39	30,34	24,61	21,78	53,5	49,41	573	515,41	
Итого день	1743	1513	94,93	82,27	81,46	70,02	208	176,9	1944	1667,48	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)