

Директор (Рыбинцева Н. И.)

22.12.2023

Меню на 22.12.2023

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 пшеничная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207,5	174,02	5425
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,07		85	544
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89	79
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,33	29,74	541
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,42		544
Итого за завтрак 1	440	374	16,37	13,05	21,5	17,53	58,93	48,41	495,4	403,97	
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 консервированный	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	19,48	18,06	129,6	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,2	135,78	541
Макароны отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,48	24,11	175,4	148,54	541
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,16	46,6	41,91	491
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	713	603	27,39	21,18	22,8	18,16	84,18	70,95	644,5	526,72	
Полдник											
Запеканка из творога	150	130	26,88	23,2	16,9	14,57	24,45	21,16	357,6	309,03	541
Соус молочный сладкий	20	20	0,49	0,49	1,01	1,01	3,16	3,16	23,7	23,7	406
Кисломолочный напиток Кефир		180		5,22		5,76		7,38		102,24	470
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,32		125,1		582
Кисломолочный напиток Ряженка	200		5,8		6,4		8,2		113,6		470
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
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	500	460	35,82	31,56	27,6	24,68	67,93	63,82	664,4	604,47	
Итого день	1753	1537	80,08	66,29	72	60,47	221,1	193,3	1850	1581,16	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)