

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

26.12.2023

Меню на 26.12.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша жидкая молочная манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,2	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	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,47	3,96	4,1	3,63	12,72	11,36	105,8	94,16	5423
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>19,4</b>	<b>17,2</b>	<b>16,93</b>	<b>15,2</b>	<b>57,47</b>	<b>46,96</b>	<b>460,5</b>	<b>394,1</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>											
Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,8	0,5	5,3	3,3	
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	208	187	4,15	3,85	3,37	3,11	26,15	24,27	151	140,01	5418
Гуляш из говядины	80	60	15,5	11,32	14,96	10,97	6,1	4,62	213,3	156,93	542
Макаронь отварные	130	110	4,6	3,89	4,77	3,99	28,49	24,1	175,6	148,44	541
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,17	46,6	41,94	491
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>603</b>	<b>27,8</b>	<b>21,86</b>	<b>23,77</b>	<b>18,6</b>	<b>87,87</b>	<b>75,68</b>	<b>668,6</b>	<b>552,11</b>	
<b>Полдник</b>											
Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	60	14,3	10,76	3,36	2,55	12,28	9,28	136,7	103,17	277
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,4	126,15	54
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,4	182,41	5413
Кисломолочный напиток Ряженка		180		5,22		5,76		7,38		102,24	470
Напиток яблочный	200		0,09		0,09		11,94		48,77		481
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>610</b>	<b>540</b>	<b>26,2</b>	<b>26,45</b>	<b>12,62</b>	<b>16,62</b>	<b>109,6</b>	<b>93,41</b>	<b>656,4</b>	<b>628,69</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1893</b>	<b>1653</b>	<b>73,9</b>	<b>66,01</b>	<b>53,42</b>	<b>50,51</b>	<b>265,1</b>	<b>226,2</b>	<b>1831</b>	<b>1620,9</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)