

Муниципальное образование
Муниципальное Управление
«Поведническое»
УТВЕРЖДАЮ
Директор (Рыбинцева Н. И.)

29.12.2023

Меню на 29.12.2023

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	20,42	194,1	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	14,76	93,76	70,32	573
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,6	11,45	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	470	410	20,7	18,5	16,8	15,2	57	46,93	463,1	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											
Салат из квашенной капусты с луком	50	30	1	0,48	3,75	1,8	5,13	2,46	58,75	28,2	9
Суп картофельный с горохом и мясом	200	180	14,1	13,6	10,6	10,3	32,2	29,95	276,3	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	15,1	11,3	3,81	2,86	7,28	5,45	123,6	92,72	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,3	18,56	150,4	126,15	54
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,9	10,75	48,81	43,89	481
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	720	606	37,9	31,5	24,3	20,2	103	84,75	776,9	641,41	
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
Кондитерское изделие(печенье) 30	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,3	22,32	125,1	125,1	582
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,2	11,07	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	380	340	7,78	6,79	9,99	8,4	50,8	47,04	324,4	291,38	
Итого день	1670	1456	66,9	57,2	51,2	43,9	221	188,8	1610	1378,14	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)