



Меню на 11.01.2024

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	24,44	20,42	194,1	163,08	5420
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
Какао с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105	95,65	5421
Итого за завтрак 1	427	366	14,82	12,54	17,5	15,14	56,9	46,78	445,2	373,94	
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 свеклы отварной	50	30	0,83	0,5	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57	5413
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	180	11,82	10,96	5,13	4,77	17,91	16,62	164,8	152,97	5412
Печень говяжья по-строгановски	80	60	18,41	13,81	13	9,73	6,58	4,95	216,6	162,48	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,4	126,15	54
Кисель из апельсинов (150) (джем)		150		0,53		0,13		15,12		63,73	5420
Кисель из апельсинов (200) (джем)	200		0,71		0,18		20,11		84,76		5420
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	705	566	38,08	30,95	26,5	21	86,7	70,12	736	592,39	
Полдник											
Макароны отварные с сыром	130	110	8,03	6,82	7,56	6,4	24,8	21,08	199,5	169,29	543
Пирожок печеный с капустой	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,9	164,9	535
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Чай с сахаром	200	180	0,21	0,19	0,05	0,05	7,16	6,45	29,88	26,94	542
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	530	480	17,61	15,62	13,9	12,62	84,3	74,95	532,4	475,85	
Итого день	1762	1512	71,01	59,61	58	48,86	238	201,95	1760	1488,18	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)