



Меню на 12.01.2024

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 кукурузная	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	32	26,75	232	194,2	541
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	93,8	70,32	573
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,4	44,89	79
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,6	11,45	105	95,25	5423
Итого за завтрак 1	427	366	14,79	12,51	18,35	15,81	64,4	53,01	482	404,66	
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											
Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,8	0,5	5,3	3,3	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	187	11,62	11,32	11,18	11,76	23,2	21,64	236	224,33	542
Котлета из говядины	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,9	10,25	221	187,08	544
Рис отварной	130	110	3,12	2,65	4,7	3,99	31,5	26,75	181	153,46	546
Соус томатный с овощами	30	20	0,73	0,49	2,25	1,5	4,32	2,86	40,4	26,84	420
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,3	16,08	87,3	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	76,9	61,49	574
Итого за обед	733	593	32,99	28,96	32,57	29,42	108	90,1	847	722,33	
Полдник											
Омлет с зеленым горошком	160	130	10,89	8,85	11,84	9,62	5,45	4,43	172	139,98	542
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	93,8	70,32	573
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,9	10,75	48,8	43,93	481
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Кондитерское изделие(печенье) 50	50		3,75		4,9		37,2		209		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	550	470	18,17	13,86	17,55	13,28	84,1	62,06	568	423,73	
Итого день	1810	1529	66,45	55,83	68,57	58,61	267	215,27	1943	1596,72	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)