

Директор (Рыбинцева Н. И.)

16.01.2024

Меню на 16.01.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша жидкая молочная пшениая	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207	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	93,8	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
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,3	29,74	541
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,4		544
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>440</b>	<b>374</b>	<b>16,37</b>	<b>13,05</b>	<b>21,53</b>	<b>17,53</b>	<b>58,93</b>	<b>48,41</b>	<b>495</b>	<b>403,97</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>											
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	130	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185	135,78	541
Макароны отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,48	24,11	175	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	76,9	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>603</b>	<b>27,39</b>	<b>21,18</b>	<b>22,76</b>	<b>18,16</b>	<b>84,18</b>	<b>70,95</b>	<b>645</b>	<b>526,72</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка из творога	150	130	26,88	23,2	16,87	14,57	24,45	21,16	358	309,03	541
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,8	58,84	471
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		582
Кисломолочный напиток Кефир	200		5,8		6,4		8,2		114		470
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>360</b>	<b>36,35</b>	<b>32,09</b>	<b>27,21</b>	<b>24,27</b>	<b>66,01</b>	<b>61,9</b>	<b>655</b>	<b>595,21</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1653</b>	<b>1437</b>	<b>80,61</b>	<b>66,82</b>	<b>71,6</b>	<b>60,06</b>	<b>219,2</b>	<b>191,36</b>	<b>1841</b>	<b>1571,9</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)