

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

18.01.2024

Меню на 18.01.2024

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 овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75	5422
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
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25	5423
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>427</b>	<b>366</b>	<b>14,42</b>	<b>12,15</b>	<b>18,9</b>	<b>16,21</b>	<b>56,38</b>	<b>46,11</b>	<b>453,46</b>	<b>379,21</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	0,25	0,05	0,03	0,8	0,48	5,3	3,18	
Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	200	180	8,07	7,8	6,04	5,9	26,1	24,21	189,86	180,03	6086
Голубцы ленивые	200	170	17,82	17,04	17,2	16,23	16,07	13,2	282,24	259,31	543
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,5	48,77	42,76	486
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>695</b>	<b>566</b>	<b>29,37</b>	<b>27,54</b>	<b>23,9</b>	<b>22,66</b>	<b>69,94</b>	<b>60,41</b>	<b>603,03</b>	<b>546,77</b>	
<b>Полдник</b>											
Винегрет с растительным маслом	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,46	133,64	133,64	5416
Биточки из говядины	80	60	16,56	12,42	16,6	12,47	13,89	10,41	263,93	197,95	546
Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,3	5,3	36,17	36,17	214,66	214,66	541
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Кисель из апельсинов (150) (джем)		180		0,64		0,16		18,14		76,48	5420
Кисель из апельсинов (200) (джем)	200		0,71		0,18		20,11		84,76		5420
<b>Итого за полдник</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>27,52</b>	<b>22,55</b>	<b>32,4</b>	<b>28,09</b>	<b>99,34</b>	<b>88,94</b>	<b>790,75</b>	<b>693,05</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1722</b>	<b>1482</b>	<b>71,81</b>	<b>62,74</b>	<b>75,2</b>	<b>67,06</b>	<b>235,8</b>	<b>205,6</b>	<b>1893,24</b>	<b>1665,03</b>	

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Турзова В. В.)