



УТВЕРЖДАЮ  
Директор (Рыбинцева Н. И.)

22.01.2024

Меню на 22.01.2024

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 гречневая	180	150	7,34	6,2	7,4	6,26	24,44	20,42	194	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	19,68	14,76	93,8	70,32	573
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	105	95,25	5423
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>20,73</b>	<b>18,45</b>	<b>16,8</b>	<b>15,24</b>	<b>57,04</b>	<b>46,93</b>	<b>463</b>	<b>399,35</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>											
Мирра кабачковая	50	30	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,31	50,5	35,7	
Суп картофельный с горохом и мясом	200	180	14,1	13,63	10,6	10,3	32,22	29,95	276	262,47	548
Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,2	26,49	143
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	60	15,05	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	124	92,72	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150	126,15	54
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,32	16,08	87,3	65,83	541
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>720</b>	<b>576</b>	<b>38,29</b>	<b>31,88</b>	<b>25</b>	<b>20,94</b>	<b>110,87</b>	<b>89,93</b>	<b>816</b>	<b>670,85</b>	
<b>Полдник</b>											
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	30	1,7	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,5	36,88	5434
Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	14,53	10,9	9,99	7,53	13,56	10,17	202	152	5435
Кондитерское изделие(печенье) 30	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125	125,1	582
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,4	85	544
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>400</b>	<b>22,31</b>	<b>17,69</b>	<b>20</b>	<b>15,93</b>	<b>64,32</b>	<b>57,21</b>	<b>527</b>	<b>443,38</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1750</b>	<b>1486</b>	<b>81,83</b>	<b>68,52</b>	<b>61,8</b>	<b>52,21</b>	<b>242,33</b>	<b>204,17</b>	<b>1852</b>	<b>1559,58</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)