

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

23.01.2024

Меню на 23.01.2024

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	202,7	168,75	5422
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,76		70,32	573
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,42		544
Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32		19,68		93,76		573
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,07		85	544
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>19,36</b>	<b>17,16</b>	<b>17,5</b>	<b>15,74</b>	<b>56,21</b>	<b>45,98</b>	<b>460,6</b>	<b>394,77</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>											
Салат из квашенной капусты с луком	50	30	1	0,48	3,75	1,8	5,13	2,46	58,75	28,2	9
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	187	3,22	2,98	4,06	3,9	14,5	13,43	107	100,31	5417
Плов с курицей	200	170	33,04	28,09	30,8	26,21	34,2	29,05	542,7	461,58	5412
Компот из изюма	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,15	14,45	79,11	59,72	544
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>703</b>	<b>573</b>	<b>40,68</b>	<b>34,27</b>	<b>39,2</b>	<b>32,4</b>	<b>88,01</b>	<b>71,41</b>	<b>864,4</b>	<b>711,3</b>	
<b>Полдник</b>											
Макароны отварные с сыром	130	110	8,06	6,79	7,56	6,4	24,91	20,98	200,1	168,77	543
Пирожок печеный с капустой	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,9	164,9	535
Чай с лимоном и сахаром	200	180	0,27	0,24	0,06	0,05	7,37	6,61	31,06	27,89	543
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
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>530</b>	<b>480</b>	<b>17,7</b>	<b>15,65</b>	<b>13,9</b>	<b>12,62</b>	<b>84,62</b>	<b>75,02</b>	<b>534,2</b>	<b>476,28</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1803</b>	<b>1563</b>	<b>78,24</b>	<b>67,58</b>	<b>70,7</b>	<b>60,86</b>	<b>238,9</b>	<b>202,51</b>	<b>1905</b>	<b>1628,35</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)