

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

30.01.2024

Меню на 30.01.2024

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 пшенная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207,5	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	93,76	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
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,33	29,74	541
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,42		544
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>440</b>	<b>374</b>	<b>16,4</b>	<b>13,05</b>	<b>21,53</b>	<b>17,53</b>	<b>58,93</b>	<b>48,41</b>	<b>495,4</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	129,6	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,2	135,78	541
Макароны отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,48	24,11	175,4	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	76,86	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>603</b>	<b>27,4</b>	<b>21,18</b>	<b>22,76</b>	<b>18,16</b>	<b>84,18</b>	<b>70,95</b>	<b>644,5</b>	<b>526,72</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка из творога с морковью	150	130	17,2	15,01	12,37	10,8	27,03	23,51	288,7	251,55	542
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,84	58,84	471
Кисломолочный напиток Ряженка		180		5,22		5,76		7,38		102,24	470
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,32		125,1		582
Кисломолочный напиток Ряженка	200		5,8		6,4		8,2		113,6		470
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
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>500</b>	<b>460</b>	<b>27,1</b>	<b>24,3</b>	<b>23,11</b>	<b>20,9</b>	<b>78,39</b>	<b>74,05</b>	<b>630,7</b>	<b>582,13</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1753</b>	<b>1537</b>	<b>71,4</b>	<b>59,03</b>	<b>67,5</b>	<b>56,69</b>	<b>231,6</b>	<b>203,51</b>	<b>1817</b>	<b>1558,82</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)