

Директор  (Рыбинцева Н. И.)

31.01.2024

Меню на 31.01.2024



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша жидкая молочная манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,2	158,92	5427
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	93,76	70,32	573
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	470	410	19,33	17,26	16,86	15,26	57,37	47,05	459,3	395,19	
Завтрак 2											
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	501
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
Обед											
Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,8	0,5	5,3	3,3	
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	208	187	4,15	3,85	3,37	3,11	26,15	24,27	151	140,01	5418
Гуляш из говядины	80	60	15,46	11,32	14,96	10,97	6,1	4,62	213,3	156,93	542
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,1	6,02	6,02	5,1	31,19	26,45	207,4	175,88	544
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,32	16,08	87,28	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	713	573	30,61	24,21	24,94	19,64	100,6	83,94	741,2	603,44	
Полдник											
Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	60	14,34	10,76	3,36	2,55	12,28	9,28	136,7	103,17	277
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,4	126,15	54
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,4	182,41	5413
Компот из яблок с лимоном	200	180	0,18	0,17	0,1	0,09	12,26	11,07	50,58	45,66	487
Итого за полдник	510	440	25,92	21	12,23	10,55	100,2	87,3	613,8	527,71	
Итого день	1793	1523	76,36	62,97	54,13	45,55	268,2	228,4	1860	1572,34	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)