

Меню на 14.02.2024



Рыбинцева Н. И.)

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 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
Какао с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105	95,65	5421
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>19,3</b>	<b>17,26</b>	<b>16,9</b>	<b>15,26</b>	<b>57,47</b>	<b>47,15</b>	<b>459,7</b>	<b>395,59</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	0,26	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	15,5	11,32	15	10,97	6,1	4,62	213,3	156,93	542
Рис отварной	130	110	3,13	2,64	4,72	3,98	31,61	26,69	181,4	153,1	546
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
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>573</b>	<b>26,6</b>	<b>20,83</b>	<b>23,6</b>	<b>18,52</b>	<b>101</b>	<b>84,18</b>	<b>715,1</b>	<b>580,66</b>	
<b>Полдник</b>											
Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	60	14,3	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
Компот из яблок с лимоном	200	180	0,18	0,17	0,1	0,09	12,26	11,07	50,58	45,66	487
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>550</b>	<b>480</b>	<b>21,3</b>	<b>16,38</b>	<b>9,55</b>	<b>7,87</b>	<b>76,33</b>	<b>63,47</b>	<b>475,8</b>	<b>389,7</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1833</b>	<b>1563</b>	<b>67,8</b>	<b>54,97</b>	<b>50,2</b>	<b>41,75</b>	<b>244,9</b>	<b>204,9</b>	<b>1697</b>	<b>1411,95</b>	

Исполнитель: Кладовщик

(Турзова В. В.)