

Меню на 19.02.2024



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 гречневая	180	150	7,34	6,2	7,4	6,26	24,44	20,42	194,1	163,08	5420
Яйцо вареное									70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	93,76	70,32	573
Кофейный напиток с молоком	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	463,1	399,35	
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											
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 картофельный с горохом и мясом	200	180	14,1	13,63	10,64	10,3	32,22	29,95	276,3	262,47	548
Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49	143
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	60	15,1	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,6	92,72	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,4	126,15	54
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	720	576	38,3	31,79	24,25	20,07	112,2	90,08	815,4	663,35	
Полдник											
Салат картофельный с морковью и зел,ным горошком	50	30	1,7	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,48	36,88	5434
Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	14,5	10,9	9,99	7,53	13,56	10,17	202,2	152	5435
Ватрушка с повидлом	80	80	4,79	4,79	2,13	2,13	50,72	50,72	241,3	241,32	5414
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85	544
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	82
Итого за полдник	510	450	24,9	20,23	19,17	15,12	92,72	85,61	642,8	559,6	
Итого день	1800	1536	84,4	70,97	60,32	50,53	272	232,72	1967	1668,3	

Исполнитель: Кладовщик _____ (Турзова В. В.)