


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор (Рыбинцева Н. И.)  
 20.02.2024

Меню на 20.02.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	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>19,4</b>	<b>17,16</b>	<b>17,5</b>	<b>15,74</b>	<b>56,21</b>	<b>45,98</b>	<b>460,59</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>											
Кукуруза сахарная	50	30	0,13	0,06	0,22	0,1	6,35	3,05	32,6	15,65	5421
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	187	3,22	2,98	4,06	3,9	14,5	13,43	106,95	100,31	5417
Плов с курицей	200	170	33	28,09	30,8	26,21	34,2	29,05	542,74	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>39,8</b>	<b>33,85</b>	<b>35,7</b>	<b>30,7</b>	<b>89,23</b>	<b>72</b>	<b>838,26</b>	<b>698,75</b>	
<b>Полдник</b>											
Макароны отварные с сыром	130	110	8,06	6,79	7,56	6,4	24,91	20,98	200,07	168,77	543
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Чай с лимоном и сахаром	200		0,27		0,06		7,37		31,06		543
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,32		125,1		582
Чай с лимоном и сахаром		180		0,24		0,05		6,61		27,89	543
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>13,6</b>	<b>11,57</b>	<b>10,9</b>	<b>9,63</b>	<b>74,28</b>	<b>64,68</b>	<b>449,99</b>	<b>392,08</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1673</b>	<b>1433</b>	<b>73,3</b>	<b>63,08</b>	<b>64,2</b>	<b>56,17</b>	<b>229,8</b>	<b>192,8</b>	<b>1794,8</b>	<b>1531,59</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)