

Директор (Рыбинцева Н. И.)

11.03.2024

Меню на 11.03.2024

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 пшеничная	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
Итого за завтрак 1	440	374	16,37	13,05	21,53	17,53	58,93	48,41	495,4	403,97	
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											
Зеленый горошек консервированный	50	30	2,39	1,43	0,15	0,09	5,01	2,99	30,8	18,4	89
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	541
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	491
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,16	46,6	41,91	574
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	
Итого за обед	713	603	27,39	21,18	22,76	18,16	84,18	70,95	644,5	526,72	
Полдник											
Запеканка из творога	150	130	26,88	23,2	16,87	14,57	24,45	21,16	357,6	309,03	541
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,84	58,84	471
Кисломолочный напиток Кефир		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 Кефир	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
Итого за полдник	500	460	36,75	32,49	27,61	24,67	75,81	71,7	699,6	639,61	
Итого день	1753	1537	81,01	67,22	72	60,46	229,02	201,2	1885	1616,3	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)