

Директор (Рыбинцева Н. И.)

20.03.2024

Меню на 20.03.2024

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 пшениная	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	
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	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,2	135,78	541
Макаронные отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,48	24,11	175,4	148,54	541
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,16	46,6	41,91	491
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	603	27,39	21,18	22,76	18,16	84,18	70,95	644,5	526,72	
Полдник											
Каша жидкая молочная манная	180	150	6,01	4,95	7,54	6,22	24,65	20,64	190,7	158,5	5427
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 сахаром		180		0,19		0,05		6,44		26,89	542
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Чай с сахаром	200		0,21		0,06		7,17		29,93		542
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	550	490	11,91	10,07	11,25	9,84	83,61	73,97	483,9	425,21	
Итого день	1803	1567	56,17	44,8	55,64	45,63	236,8	203,4	1670	1401,9	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)