

УТВЕРЖДАЮ
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

22.03.2024

Меню на 22.03.2024

| 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 овсяная | 180 | 150 | 6,94 | 5,81 | 8,74 | 7,33 | 24,02 | 19,85 | 202,71 | 168,75 | 5422 |
| 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 4,4 | 4,02 | 4,03 | 3,69 | 12,62 | 11,45 | 104,62 | 95,25 | 5423 |
| Итого за завтрак 1 | 427 | 366 | 14,42 | 12,15 | 18,87 | 16,2 | 56,38 | 46,11 | 453,46 | 379,21 | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 30 | 0,95 | 0,57 | 4,45 | 2,67 | 3,85 | 2,31 | 59,5 | 35,7 | |
| Суп картофельный с крупой (пшено) и курами | 200 | 180 | 8,07 | 7,8 | 6,04 | 5,9 | 26,1 | 24,21 | 189,86 | 180,03 | 6086 |
| Голубцы ленивые | 200 | 170 | 17,82 | 17,04 | 17,16 | 16,2 | 16,07 | 13,2 | 282,24 | 259,31 | 543 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 150 | 0,09 | 0,07 | 0,09 | 0,07 | 11,94 | 10,5 | 48,77 | 42,76 | 486 |
| Хлеб ржаной | 45 | 36 | 2,97 | 2,38 | 0,54 | 0,43 | 15,03 | 12,02 | 76,86 | 61,49 | 574 |
| Итого за обед | 695 | 566 | 29,9 | 27,86 | 28,28 | 25,3 | 72,99 | 62,24 | 657,23 | 579,29 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом | 110 | 110 | 1,67 | 1,67 | 9,92 | 9,92 | 9,49 | 9,46 | 133,64 | 133,64 | 5416 |
| Биточки из говядины | 80 | 60 | 16,56 | 12,42 | 16,63 | 12,5 | 13,89 | 10,41 | 263,93 | 197,95 | 546 |
| Кондитерское изделие(печенье) 30 | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 2,94 | 2,94 | 22,32 | 22,32 | 125,1 | 125,1 | 582 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,04 | 2,28 | 0,32 | 0,24 | 19,68 | 14,76 | 93,76 | 70,32 | 573 |
| Кисель из апельсинов (150) (джем) | | 180 | | 0,64 | | 0,16 | | 18,14 | | 76,48 | 5420 |
| Кисель из апельсинов (200) (джем) | 200 | | 0,71 | | 0,18 | | 20,11 | | 84,76 | | 5420 |
| Итого за полдник | 460 | 410 | 24,23 | 19,26 | 29,99 | 25,7 | 85,49 | 75,09 | 701,19 | 603,49 | |
| Итого день | 1682 | 1442 | 69,05 | 59,77 | 77,24 | 67,3 | 225 | 193,54 | 1857,9 | 1607,99 | |

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)