

Директор (Рыбинцева Н. И.)

27.03.2024

Меню на 27.03.2024

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	203	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		93,4		544
Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32		19,68		93,8		573
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,07		85	544
Итого за завтрак 1	470	410	19,36	17,16	17,52	15,74	56,21	45,98	461	394,77	
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 из овощей на курином бульоне со сметаной	208	187	3,22	2,98	4,06	3,9	14,5	13,43	107	100,31	5417
Плов с курицей	200	170	33,04	28,09	30,8	26,21	34,2	29,05	543	461,58	5412
Компот из изюма	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,15	14,45	79,1	59,72	544
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,9	61,49	574
Итого за обед	703	573	40,63	34,36	39,93	33,27	86,73	71,26	865	718,8	
Полдник											
Омлет с зеленым горошком	160	130	10,89	8,85	11,84	9,62	5,45	4,43	172	139,98	542
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,94	10,75	48,8	43,93	481
Кондитерское изделие(печенье) 30	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125	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	490	440	13,63	11,58	15,27	13,04	49,51	47,3	391	353,41	
Итого день	1763	1523	74,12	63,6	72,82	62,15	202,6	174,6	1762	1512,98	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)