

Директор Муниципального образовательного учреждения «Школа № 11.04.2024» (Турзова Н. И.)

Меню на 11.04.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша жидкая молочная кукурузная	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	30,04	26,50	231,6	194,2	541
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	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	427	366	14,79	12,51	18,35	15,81	64,4	53,01	482,3	404,66	
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											
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	30	0,5	0,31	2,75	1,63	1,53	0,92	32	18,58	545
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	187	11,62	11,32	11,18	11,76	23,22	21,64	235,7	224,33	542
Котлета из говядины	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,93	10,25	220,7	187,08	544
Рис отварной	130	110	3,12	2,65	4,7	3,99	31,54	26,75	180,9	153,46	546
Соус томатный с овощами	30	20	0,73	0,49	2,25	1,5	4,32	2,86	40,39	26,84	420
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,32	16,08	87,28	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	733	593	33,07	29,01	35,27	31,02	108,9	90,52	873,8	737,61	
Полдник											
Омлет с зеленым горошком	160	130	10,89	8,85	11,84	9,62	5,45	4,43	172,3	139,98	542
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,94	10,75	48,77	43,93	481
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Кондитерское изделие(печенье) 50	50		3,75		4,9		37,2		208,5		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	550	470	18,17	13,86	17,55	13,28	84,07	62,06	567,7	423,73	
Итого день	1810	1529	66,53	55,87	71,27	60,21	267,5	215,7	1970	1612	

Исполнитель: Кладовщик _____ (Турзова В. В.)