

Меню на 24.05.2024



(Рыбинцева Н. И.)

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 "Дружба"	180	150	5,76	4,89	7,81	6,8	20,78	19,91	188,8	158,84	5416
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
Чай с сахаром	200	180	0,21	0,19	0,06	0,05	7,17	6,44	29,93	26,89	542
Итого за завтрак 1	427	366	9,05	7,4	13,97	11,83	50,69	41,16	364,8	300,94	
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
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	187	3,02	2,79	5,08	4,64	20,47	18,97	139,2	128,4	543
Птица в соусе с томатом	80	60	16,3	12,2	16,33	12,29	5,7	4,31	233	175,34	367
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,1	6,02	6,02	5,1	31,19	26,45	207,4	175,88	544
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,29	10,16	46,57	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	30	23,86	30,8	24,16	85,21	72,83	735	601,6	
Полдник											
Жаркое из сердца	200	170	17,9	15,6	3,62	3,16	28,41	23,27	217	183,46	362
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
Молоко кипяченое	200	180	5,4	4,86	5,6	5,04	8,6	7,74	106,8	96,12	469
Итого за полдник	470	410	28,5	24,99	12,48	11,38	79,01	68,09	542,6	475	
Итого день	1710	1479	68,1	56,75	57,34	47,48	225	192,2	1688	1423,54	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)