

Директор (Рябинцева Н. И.)



Меню на 28.05.2024

| Наименование блюда | Выход | | Белки, г | | Жиры | | Углеводы, г | | Эн/ц, ккал | | № рецептуры |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|
| | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая | 180 | 150 | 5,69 | 4,65 | 6,89 | 5,85 | 27,06 | 22,51 | 193 | 159,68 | 5421 |
| Яйцо вареное | 50 | 50 | 5,95 | 5,95 | 5,05 | 5,05 | 0,3 | 0,3 | 70,7 | 70,7 | 267 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,04 | 2,28 | 0,32 | 0,24 | 19,68 | 14,76 | 93,8 | 70,32 | 573 |
| Какао с молоком | 200 | 180 | 4,4 | 4,02 | 4,03 | 3,69 | 12,72 | 11,55 | 105 | 95,65 | 5421 |
| Итого за завтрак 1 | 470 | 410 | 19,08 | 16,9 | 16,3 | 14,6 | 59,76 | 49,12 | 463 | 396,34 | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 30 | 0,42 | 0,26 | 0,05 | 0,03 | 0,8 | 0,5 | 5,3 | 3,3 | |
| Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 208 | 187 | 4,15 | 3,85 | 3,37 | 3,11 | 26,15 | 24,27 | 151 | 140,01 | 5418 |
| Гуляш из говядины | 80 | 60 | 15,46 | 11,32 | 15 | 11 | 6,1 | 4,62 | 213 | 156,93 | 542 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 7,1 | 6,02 | 6,02 | 5,1 | 31,19 | 26,45 | 207 | 175,88 | 544 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 150 | 0,51 | 0,38 | 0 | 0 | 21,32 | 16,08 | 87,3 | 65,83 | 541 |
| Хлеб ржаной | 45 | 36 | 2,97 | 2,38 | 0,54 | 0,43 | 15,03 | 12,02 | 76,9 | 61,49 | 574 |
| Итого за обед | 713 | 573 | 30,61 | 24,21 | 24,9 | 19,6 | 100,6 | 83,94 | 741 | 603,44 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 180 | 150 | 5,94 | 5,01 | 7,46 | 6,28 | 24,77 | 20,54 | 190 | 158,92 | 5427 |
| Кондитерское изделие(печенье) 30 | 30 | | 2,25 | | 2,94 | | 22,32 | | 125 | | 582 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,32 | 573 |
| Кондитерское изделие(печенье) 30 | | 30 | | 2,25 | | 2,94 | | 22,32 | | 125,1 | 582 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 3,04 | | 0,32 | | 19,68 | | 93,8 | | 573 |
| Чай с сахаром | 200 | 150 | 0,21 | 0,16 | 0,06 | 0,04 | 7,17 | 5,37 | 29,9 | 22,41 | 542 |
| Итого за полдник | 450 | 360 | 11,44 | 9,7 | 10,8 | 9,5 | 73,94 | 62,99 | 439 | 376,75 | |
| Итого день | 1733 | 1443 | 61,63 | 51,31 | 52,1 | 43,9 | 244,4 | 206,15 | 1689 | 1422,53 | |

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)