

заведующий (Коробкова Н.Н.)



Меню на 21.08.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
сметана	0	25	0	0,63	0	5	0	0	0	50,7	115
Вареники ленивые отварные	95	100	12,45	13,1	9,88	10,4	17,38	18,3	210,9	222	262
Какао на молоке	150	200	4,2	5,6	4,79	6,38	18,96	25,28	132,17	176,22	
Масло сливочное	4	5	0,03	0,04	2,88	3,6	0,06	0,07	26,44	33,05	
булка	20	35	0,63	1,11	0,08	0,14	3,85	6,73	18,8	32,9	1
сметана	15	0	0,38	0	3	0	0,51	0	30,42	0	115
Итого за завтрак 1	284	365	17,68	20,47	20,62	25,52	40,76	51,23	418,73	514,87	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	140	0	0,7	0	0,14	0	14,14	0	64,39	0	130
витаминизированный напиток	0	150	0	0	0	0	0	141	0	570	1
Итого за завтрак 2	140	150	0,7	0	0,14	0	14,14	141	64,39	570	
Обед											
Картофель тушеный	0	110	0	6,16	0	5,94	0	8,8	0	113,19	1
хлеб ржаной	0	50	0	3,95	0	0,5	0	24,15	0	117,5	1
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Картофель тушеный	100	0	5,6	0	5,4	0	8	0	102,9	0	1
Компот из яблок	150	200	5,82	7,76	5,82	7,76	13,4	17,86	52,03	69,38	124
Котлета мясная из свинины	80	100	8,08	10,1	15,36	19,2	2,64	3,3	181,6	227	99
Салат из огурцов свежих	60	100	0,42	0,7	9,12	15,2	1,02	1,7	73,2	122	36
Суп с кл,цками на бульоне	180	200	3,24	3,6	2,34	2,6	12,42	13,8	84,42	93,8	43
хлеб ржаной	20	0	1,58	0	0,2	0	9,66	0	47	0	1
Итого за обед	593	765	24,74	32,27	38,24	51,2	47,14	69,61	541,16	742,87	
Полдник											
Кефир	130	140	3,77	4,06	3,25	3,5	5,2	5,6	65	70	439
булка	20	35	0,63	1,11	0,08	0,14	3,85	6,73	18,8	32,9	1
Итого за полдник	150	175	4,4	5,17	3,33	3,64	9,05	12,33	83,8	102,9	
Ужин 1											
булка	0	35	0	1,11	0	0,14	0	6,73	0	32,9	1
Чай с сахаром	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	132
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	7,95	10,6	7,8	10,4	28,8	38,4	210,45	280,6	1
Чай с сахаром	150	0	9	0	2,29	0	9,75	0	36,96	0	132
булка	20	0	0,63	0	0,08	0	3,85	0	18,8	0	1
Итого за ужин 1	320	435	17,58	23,71	10,17	13,6	42,4	58,13	266,21	362,78	
Итого день	1487	1890	65,11	81,61	72,51	93,96	153,48	332,31	1374,3	2293,4	

Исполнитель: ст.м/с Ежеченко О.А.

цена 127,13