

Сезон: осень-зима

Утверждаю:

Руководитель с/п "детский сад "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук

О.Ю.Гурова

## Меню 01 марта 2023 г. (неделя 2, день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Если (10,5 ч.)					№ рецептуры	Вес блюда	Сад (10,5 ч.)					№ рецептуры	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Б			Ж	У	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У							Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>																
	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182									
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182			
	Бутерброд с сыром	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,98</b>	<b>19,96</b>	<b>73,15</b>	<b>511,2</b>		<b>20/7/10</b>	<b>3,9</b>	<b>8,9</b>	<b>8,8</b>	<b>116,2</b>	<b>1</b>			
									<b>16,0</b>	<b>27,1</b>	<b>94,7</b>	<b>673,8</b>				
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2				
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	52	50	0,8	3	5,5	52,0	52			
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83			
	Кнели из кур с рисом	160	22,7	3,4	11,7	448,0	327	200	28,0	43,0	14,6	560,0	327			
	Картофель тушеный с овощами/гороховое пюре	110	2,42	8,36	20,9	168	312	130	11,06	4,5	36	229	306			
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373			
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394			
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2		20	1,62	0,26	8,72	44,2				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3		40	2,64	0,48	18,12	72,4				
<b>Итого за обед</b>			<b>17,29</b>	<b>23,71</b>	<b>89,17</b>	<b>635,2</b>			<b>25,11</b>	<b>36,11</b>	<b>109,36</b>	<b>847,7</b>				
<b>Полдник</b>	Рыба запеченная в молочн. соусе	70	5,18	5,32	7,0	96,6	265	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265			
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,54	33,15		20	1,62	0,26	8,72	44,2				
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411			
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,47</b>	<b>5,51</b>	<b>25,98</b>	<b>179,51</b>			<b>7,63</b>	<b>6,34</b>	<b>31,32</b>	<b>213,1</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>36,28</b>	<b>49,18</b>	<b>198,4</b>	<b>1368,11</b>			<b>49,28</b>	<b>69,55</b>	<b>245,48</b>	<b>1776,8</b>				