

Сезон: весна-лето

Утверждаю:  
 Руководитель с/п "детский сад "Росинка"  
 ГБОО СОШ № 4 п.г.т.Безенчук  
 О.Ю.Гурова

Меню 13 апреля 2023 г. (неделя 2, день 9)



| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Ясли (10,5 ч.)   |              |               |                                |                  | № рецептуры | Вес блюда    | Сад (10,5 ч.) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
|                         |   |           | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества |             |              |               |               |                |                                |             |
|                         |   |           | Б                | Ж            | У             |                                | Б                |             |              | Ж             | У             |                |                                |             |
| <b>Завтрак 1</b>        |   |           |                  |              |               |                                |                  |             |              |               |               |                |                                |             |
|                         | Каша молочная вязкая из гречневой крупы                         | 150       | 6,2              | 8,4          | 37,7          | 252,2                          | 182              | 200         | 8,2          | 11,2          | 50,9          | 336,0          | 182                            |             |
|                         | Какао с молоком   | 150       | 2,8              | 2,4          | 20,0          | 113,1                          | 416              | 180         | 3,38         | 2,88          | 24,0          | 135,7          | 416                            |             |
|                         | Бутерброд с маслом  | 25/5/6    | 3,4              | 6,16         | 11,08         | 113,04                         | 3                | 30/7/10     | 4,8          | 9,1           | 13,1          | 147,6          | 3                              |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |           | <b>12,4</b>      | <b>16,96</b> | <b>68,78</b>  | <b>478,34</b>                  |                  |             | <b>15,88</b> | <b>23,18</b>  | <b>88,0</b>   | <b>619,3</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 квашеной капусты                                       | 30        | 0,48             | 1,8          | 3,3           | 31,2                           |                  | 50          | 0,8          | 2,45          | 5,5           | 47,5           |                                |             |
|                         | Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне со сметаной | 150       | 1,4              | 1,68         | 14,6          | 79,3                           | 63               | 200         | 1,8          | 2,24          | 19,5          | 105,8          | 63                             |             |
|                         | Котлета рыбная  | 50        | 7,1              | 1,4          | 4,3           | 57,9                           | 271              | 70          | 9,94         | 1,96          | 6,02          | 81,0           | 271                            |             |
|                         | Картофельное пюре   | 110       | 2,64             | 4,95         | 17,38         | 124,3                          | 337              | 130         | 3,12         | 11,44         | 22,35         | 204,88         | 337                            |             |
|                         | Компот из с/фруктов   | 150       | 0,06             | 0            | 16,4          | 65,7                           | 394              | 180         | 0,07         | 0             | 19,6          | 78,8           | 394                            |             |
|                         | Хлеб пшеничный  | 25        | 2,02             | 0,32         | 10,9          | 55,25                          |                  | 30          | 2,43         | 0,39          | 13,08         | 66,3           |                                |             |
|                         | 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>15,68</b>     | <b>15,24</b> | <b>82,01</b>  | <b>467,95</b>                  |                  |             | <b>20,8</b>  | <b>18,96</b>  | <b>104,17</b> | <b>656,68</b>  |                                |             |
| <b>Полдник</b>          | Ватрушка с творогом   | 70        | 9,22             | 5,48         | 29,15         | 202,0                          | 226              | 80          | 9,22         | 6,48          | 29,18         | 230,0          | 226                            |             |
|                         | Чай с сахаром   | 170       | 0,08             | -            | 12,44         | 49,76                          | 411              | 200         | 0,09         | 0             | 14,6          | 58,5           | 411                            |             |
| <b>Итого за полдник</b> |   |           | <b>9,3</b>       | <b>5,48</b>  | <b>41,59</b>  | <b>251,76</b>                  |                  |             | <b>9,31</b>  | <b>6,48</b>   | <b>43,78</b>  | <b>288,5</b>   |                                |             |
| <b>Итого за день</b>    |   |           | <b>37,92</b>     | <b>37,68</b> | <b>202,48</b> | <b>1240,25</b>                 |                  |             | <b>46,53</b> | <b>48,62</b>  | <b>246,05</b> | <b>1606,68</b> |                                |             |