

Сезон: весна-лето

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

Меню 23 мая 2023 г. (неделя 2, день 7)

| 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 пшеничная                          | 150       | 5,8              | 7,7          | 38,9          | 249,0                          | 182              | 200         | 7,8          | 10,0          | 52,0          | 332,0         | 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>10,4</b>      | <b>13,26</b> | <b>57,28</b>  | <b>475,1</b>                   |                  |             | <b>13,98</b> | <b>21,98</b>  | <b>89,1</b>   | <b>615,3</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 свеклы отварной                                | 30        | 0,48             | 1,8          | 3,3           | 31,2                           | 47               | 50          | 0,8          | 3             | 5,5           | 52            | 47                             |             |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 150       | 1,2              | 3,6          | 12,3          | 81,7                           | 82               | 200         | 1,6          | 4,0           | 16,4          | 109,0         | 82                             |             |
|                         | Котлета рубленая из птицы                               | 50        | 8,1              | 12,1         | 7,8           | 173,0                          | 327              | 70          | 11,34        | 16,94         | 10,92         | 242,20        | 327                            |             |
|                         | Картофель тушеный с овощами                             | 110       | 2,42             | 8,36         | 20,9          | 168,0                          | 312              | 130         | 2,86         | 9,88          | 24,7          | 198,9         | 312                            |             |
|                         | 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>16,26</b>     | <b>26,54</b> | <b>85,2</b>   | <b>629,15</b>                  |                  |             | <b>21,74</b> | <b>34,69</b>  | <b>108,32</b> | <b>819,6</b>  |                                |             |
| <b>Полдник</b>          | Пудинг из творога с рисом                               | 130       | 21,6             | 14,0         | 22,8          | 303,0                          | 456              | 150         | 22,1         | 14,66         | 28,89         | 336,0         | 456                            |             |
|                         | Кисель (соус)   | 20        | 0,08             | 0            | 2,25          | 9,53                           |                  | 30          | 1,22         | 0             | 3,38          | 14,3          |                                |             |
|                         | 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>21,76</b>     | <b>14,0</b>  | <b>37,49</b>  | <b>362,29</b>                  |                  |             | <b>23,41</b> | <b>14,66</b>  | <b>46,87</b>  | <b>408,8</b>  |                                |             |
| <b>Итого за день</b>    |   |           | <b>48,96</b>     | <b>53,8</b>  | <b>190,07</b> | <b>1508,74</b>                 |                  |             | <b>61,67</b> | <b>71,33</b>  | <b>254,39</b> | <b>1885,9</b> |                                |             |