

Сезон: осень-зима

Утверждено:  
 Руководитель СП "детский сад "Росинка"  
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук  
 О.Ю.Гурова



Меню 14 сентября 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			Энергетическая ценность (ккал)				
			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>		