

Сезон: осень-зима

Утверждаю:

Руководитель СП "детский сад "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук

О.Ю.Гурова



Меню 21 сентября 2023 г. (неделя 1, день 4)

| 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 смеси круп (рис, пшено) с курагой  | 150       | 4,3              | 2,7          | 32,0          | 170,0                          | 182              | 200         | 5,8          | 3,6           | 42,7          | 226,6          | 182                            |             |
|                         | Кофейный напиток с молоком                                 | 150       | 2,68             | 2,01         | 21,15         | 113,8                          | 414              | 180         | 3,2          | 2,4           | 25,5          | 136,6          | 414                            |             |
|                         | Бутерброд с маслом   | 25/5      | 3,4              | 16,2         | 11,06         | 113,04                         | 3                | 30/7/10     | 4,8          | 9,09          | 13,14         | 147,6          | 3                              |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |           | <b>10,38</b>     | <b>20,91</b> | <b>64,21</b>  | <b>396,84</b>                  |                  |             | <b>13,8</b>  | <b>15,09</b>  | <b>81,34</b>  | <b>510,8</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                           | 0,48             | 50          | 0,8          | 3,0           | 5,5           | 52,0           | 24                             |             |
|                         | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной | 150       | 2,2              | 2,4          | 10,1          | 71,8                           | 2,2              | 200         | 3,0          | 3,3           | 13,5          | 95,8           | 91                             |             |
|                         | Жаркое по домашнему с курицей                              | 160       | 15,5             | 7,13         | 19,2          | 203,8                          | 15,5             | 200         | 19,5         | 8,9           | 24,0          | 254,75         | 284                            |             |
|                         | Компот из с/фруктов  | 150       | 0,06             | 0            | 16,4          | 65,7                           | 0,06             | 180         | 0,07         | 0             | 19,6          | 78,8           | 394                            |             |
|                         | Хлеб пшеничный   | 25        | 2,02             | 0,32         | 10,9          | 55,25                          | 2,02             | 30          | 2,43         | 0,39          | 13,08         | 66,3           |                                |             |
|                         | Хлеб ржаной  | 30        | 1,98             | 0,36         | 13,6          | 54,3                           | 1,98             | 40          | 2,64         | 0,48          | 18,12         | 72,4           |                                |             |
| <b>Итого за обед</b>    |  |           | <b>22,24</b>     | <b>12,01</b> | <b>73,5</b>   | <b>482,05</b>                  | <b>22,24</b>     |             | <b>28,44</b> | <b>16,07</b>  | <b>93,8</b>   | <b>620,05</b>  |                                |             |
| <b>Полдник</b>          | Латшеник с творогом  | 130       | 11,35            | 9,89         | 26,61         | 241,38                         | 226              | 150         | 13,31        | 11,66         | 31,2          | 283,0          | 226                            |             |
|                         | Кисель (соус)  | 20        | 0,08             | 0            | 2,25          | 9,53                           | 517              | 30          | 1,22         | 0             | 3,38          | 14,3           | 517                            |             |
|                         | Чай с сахаром  | 170       | 0,08             | 0            | 12,44         | 49,76                          | 411              | 200         | 0,09         | 0             | 15,3          | 58,5           | 411                            |             |
| <b>Итого за полдник</b> |  |           | <b>11,51</b>     | <b>9,89</b>  | <b>41,30</b>  | <b>300,67</b>                  |                  |             | <b>14,62</b> | <b>11,66</b>  | <b>49,88</b>  | <b>355,8</b>   |                                |             |
| <b>Итого за день</b>    |  |           | <b>44,67</b>     | <b>42,81</b> | <b>189,11</b> | <b>1221,76</b>                 |                  |             | <b>57,4</b>  | <b>42,82</b>  | <b>235,12</b> | <b>1528,85</b> |                                |             |