

Сезон: осень-зима

Утверждаю:

Руководитель слп "детский сад "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук

О.Ю.Гурова

Меню 05 октября 2023 г. (неделя 1, день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясли (10,5 ч.)					№ рецептуры	Вес блюда	Сад (10,5 ч.)					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)					
			Б	Ж	У		Б				Ж	У			
Завтрак 1															
	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		
Итого за завтрак			10,38	20,91	64,21	396,84			13,8	15,09	81,34	510,8			
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2			
Обед	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			
Итого за обед			22,24	12,01	73,5	482,05	22,24		28,44	16,07	93,8	620,05			
Полдник	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		
Итого за полдник			11,51	9,89	41,30	300,67			14,62	11,66	49,88	355,8			
Итого за день			44,67	42,81	189,11	1221,76			57,4	42,82	235,12	1528,85			

