

Сезон: осень-зима

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

Меню 12 октября 2023 г. (неделя 2, день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясли (10,5 ч.)					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Сад (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Пищевые вещества			Б	Ж				У	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>				

