

Сезон: осень-зима

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



Меню 19 октября 2023 г. (неделя 1, день 4)

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Ясли (10,5 ч.) |   |                | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|----------------|---|----------------|--------------------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
|                         |  |           | Б Ж У            |              |               | Б Ж У          |   |                |                                |             |              |                  |               |                |                                |             |
|                         |  |           | 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       | <b>0,54</b>      | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   |                |   | <b>42,2</b>    |                                | 100         | <b>0,54</b>  | <b>0</b>         | <b>10,1</b>   | <b>42,2</b>    |                                |             |
| <b>Обед</b>             | Салат из свежесырых овощей                                 | 30        | 0,48             | 1,8          | 3,3           |                |   | 31,2           | 0,48                           | 50          | 0,8          | 3,0              | 5,5           | 52,0           | 24                             |             |
|                         | Суп картофельный с клёбками 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 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> |                                |             |