

Сезон: осень-зима

Утверждено:

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

Меню 20 октября 2023 г. (неделя 1, день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли (10,5 ч.)			Сад (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества		Вес блюда	Пищевые вещества						
			Б	Ж		У	Б					Ж
Завтрак 1												
	Каша молочная вязкая ячневая	150	6,4	10,0	47,0	182	200	8,5	13,4	62,7	405,8	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	3	30/7	2,5	6,2	13,1	136,0	3
Итого за завтрак			11,24	16,82	77,94			14,38	22,48	99,8	677,5	
Завтрак 2												
	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед												
	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30	0,61	1,97	1,5	29,9	50	1,02	3,28	2,5	49,8	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	150	1,59	1,66	14,5	79,5	200	2,1	2,22	19,3	106,0	88
	Голубцы лепивые	160	13,5	12,6	10,2	208,9	200	16,9	15,8	12,8	261,2	315
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	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	
Итого за обед			20,12	17,95	68,63	510,55		25,7	23,73	87,69	660	
Полдник												
	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29	70	5,5	4,6	38,4	242,0	263
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			3,22	2,63	34,38	188,05		5,59	4,6	53,0	300,5	
Итого за день			35,12	37,4	191,05	1268,5		46,21	50,81	250,59	1680,2	