

Сезон: осень-зима

Меню 23 октября 2023 г. (неделя 2, день 6)

Утверждено:
 Руководитель С/п "Легский сад "Росинка"
 О.Ю.Лурова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясли (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Сид (15 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая рисовая	150	5,3	9,8	48,0	304,0	182	200	7,0	13,0	64,0	7,0	182
	Чай с сахаром	150	0,07	0	10,9	42,0	411	180	0,08	0	13,1	0,08	411
	Бульброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1	30/7	2,5	6,2	13,14	2,5	1
Итого за завтрак			7,41	14,22	69,84	456,2			9,58	19,2	90,24	9,58	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,9	445	50	0,56	1,92	3,4	33,2	445
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной	150	0,96	2,95	6,9	58,0	73	200	1,28	3,9	9,2	77,4	73
	Птица отварная	50	10,6	10,3	0,8	139,0	299	70	14,9	14,5	1,14	194,7	299
	Макаронны отварные	110	3,96	4,62	26,84	165,0	199	130	4,68	5,46	31,72	195,0	199
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394
Итого за обед	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			20,36	21,03	79,52	579,15			27,1	28,21	98,55	743,3	
Полдник	Плюшка с сахаром	70	5,25	9,24	43,63	274,4	424	80	6,3	10,56	48,72	313,6	424
	Кисло-молочный напиток	160	4,48	5,12	6,56	90,4	420	180	5,04	5,76	7,4	101,7	420
Итого за полдник			9,73	14,36	50,19	364,8			11,34	16,32	56,12	415,3	
Итого за день			38,04	49,61	209,65	1442,35			48,56	63,73	255,01	1800,3	