

Сезон: осень-зима

Утверждаю:
Руководитель ШДП "детский сад "Росинка"
ГБОУ СОШ № 4 им.т.Безенчук
г.п.г.о. Истринский район Московской области
г. Истринское, д. 16, т. 8 (495) 316-10-10
Турова

Меню 10 ноября 2023 г. (неделя 2, день 10)

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда			Ясли (10,5 ч.)			Энергетическая ценность туры (ккал)	№ рецептур	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										
											Б	Ж	У				
Завтрак 1																	
	Омлет натуральный	120	10,9	22,3	11,5		289,6	229	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229			
	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	2,04	4,42	10,94		110,2	3	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3			
Итого за завтрак			15,62	28,73	43,59		513,6			17,5	32,5	51,14	586,3				
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	30	0,4	1,2	4		28,7	11	50	0,9	0,05	11,4	49,5	11			
	Суп картофельный с крупной (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной	150	1,32	1,69	12,34		69,9	86	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86			
	Капуста тушеная с мясом	160	3,2	5,76	16,96		132,8	354	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354			
	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				
Итого за обед			8,98	9,33	74,2		406,65			11,8	10,38	99,86	526,2				
Полдник	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94		138,29		70	5,5	4,6	38,4	242,0				
	Чай с молоком	170	1,1	1,3	14,0		72,0	420	200	1,3	1,5	16,4	84,6	420			
Итого за полдник			4,24	3,93	35,94		210,3			6,8	6,1	54,8	326,6				
Итого за день			29,38	41,99	163,83		1172,75			36,64	48,98	215,9	1481,3				

