

Сезон: осень-зима

Меню 14 декабря 2023 г. (неделя 1, день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Если (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Вес блюда	Если (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак 1	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
		150	2,68	2,01	21,15	113,8	414	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
		25/5	3,4	16,2	11,06	113,04	3	30/7/10	4,8	9,09	13,14	147,6	3
Итого за завтрак			10,38	20,91	64,21	396,84			13,8	15,09	81,34	510,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	
		Обед	Салат из свежеты отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	0,48	50	0,8	3,0	5,5
	Суп картофельный с клёйками 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
		160	15,5	7,13	19,2	203,8	15,5	200	19,5	8,9	24,0	254,75	284
		150	0,06	0	16,4	65,7	0,06	180	0,07	0	19,6	78,8	394
		25	2,02	0,32	10,9	55,25	2,02	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	1,98	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
		22,24	12,01	73,5	482,05	22,24		28,44	16,07	93,8	620,05		
Полдник	Далшевик с творогом	130	11,35	9,89	26,61	241,38	226	150	13,31	11,66	31,2	283,0	226
		Кисель (сок)	20	0,08	0	2,25	9,53	517	30	1,22	0	3,38	14,3
Итого за полдник	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411	200	0,09	0	15,3	58,5	411
		11,51	9,89	41,30	300,67		14,62	11,66	49,88	355,8			
Итого за день			44,67	42,81	189,11	1221,76			57,4	42,82	235,12	1528,85	



Утверждено:  
 Руководитель, СП "Детский сад "Росинка"  
 ИЮНЬ ОИП № 411.Т.Безенчук  
 О.Ю.Гурова