

Сезон: осень-зима

Меню 18 декабря 2023 г. (неделя 2, день 6)

Утверждено:

Руководитель Школы "Летский сад "Росинка"
 О.А. Сидорова, и.т.т. Безенчук
 Ю.Ю. Турова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			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	
	Бутерброд 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 пастилизированный	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	
	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	Пюре 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		