

Сезон: осень-зима

Меню 21 декабря 2023 г. (неделя 2, день 9)

Утверждено:

Директор детского сада "Росинка" О.Ю.Гурова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Если (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Если (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из гречневой крупы	150	6,2	8,4	37,7	252,2	182	200	8,2	11,2	50,9	336,0	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Булгурбород с маслом	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			12,4	16,96	68,78	478,34			15,88	23,18	88,0	619,3	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,8	3,3	31,2	63	50	0,8	2,45	5,5	47,5	
	Суп картофельный с крутой (пшено) на мясном бульоне со сметаной	150	1,4	1,68	14,6	79,3		200	1,8	2,24	19,5	105,8	63
	Компота рыбная	50	7,1	1,4	4,3	57,9	271	70	9,94	1,96	6,02	81,0	271
	Картофельное пюре	110	2,64	4,95	17,38	124,3	337	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	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			15,68	15,24	82,01	467,95			20,8	18,96	104,17	656,68	
Полдник	Ванрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,15	202,0	226	80	9,22	6,48	29,18	230,0	226
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			9,3	5,48	41,59	251,76			9,31	6,48	43,78	288,5	
Итого за день			37,92	37,68	202,48	1240,25			46,53	48,62	246,05	1606,68	