

Меню 29 ноября 2023 г. (неделя 1, день 3)

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,5	2,9	12,42	85,6	100	200	3,4	3,9	16,6	114,2	100
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416	180	2,38	2,88	24,0	135,7	416
	Булочка с маслом	15/5	1,23	4,3	6,6	73,5	1	20/7	1,65	6,06	8,8	99,9	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,53</b>	<b>9,6</b>	<b>39,02</b>	<b>272,2</b>			<b>7,43</b>	<b>12,84</b>	<b>49,4</b>	<b>349,1</b>	
Завтрак 2	Сок пастиризованный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>		100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,47	3,3	28,5	47	50	1,2	3,4	2,16	44,0	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63	200	1,4	3,9	12,1	89,8	63
	Плов из птицы	160	15,8	20,2	22,5	348,0	321	200	19,8	25,3	32,1	436,0	321
	Компот из фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2		20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3		40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,94</b>	<b>25,25</b>	<b>75,8</b>	<b>619,05</b>			<b>26,33</b>	<b>32,44</b>	<b>96,14</b>	<b>768,7</b>	
Полдник	Суфле рыбное	50	8,58	4,0	2,08	79,42	283	70	12,02	5,6	2,92	111,1	283
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,64	33,15		20	1,62	0,26	8,72	44,2	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,87</b>	<b>4,19</b>	<b>21,16</b>	<b>162,33</b>			<b>13,73</b>	<b>5,86</b>	<b>26,24</b>	<b>213,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,88</b>	<b>39,04</b>	<b>146,08</b>	<b>1095,78</b>			<b>48,03</b>	<b>51,14</b>	<b>181,88</b>	<b>1373,8</b>	



Утверждено:  
 Руководитель СП "Детский сад "Росинка"  
 Д.К. Воронцов, 4 п.г.т. Безенчук  
 Ю.Л. Дрова