

Сезон: осень-зима

Меню 30 ноября 2023 г. (неделя 1, день 4)

Утверждено:
 Руководитель с/п "детский сад "Росинка"
 П.С.В.И.С.Е.Л.Ь
 Ю.Г.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 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 пакешированный	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	52,0
Итого за обед	Суп картофельный с клёцками 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	
		Жаркое по домашнему с курицей	160	15,5	7,13	19,2	203,8	15,5	200	19,5	8,9	24,0	254,75	284
		Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	0,06	180	0,07	0	19,6	78,8	394
		Хлеб пшеничный	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		
Итого за обед			22,24	12,01	73,5	482,05	22,24		28,44	16,07	93,8	620,05		
Полдник	Паштетик с творогом	130	11,35	9,89	26,61	241,38	226	150	13,31	11,66	31,2	283,0	226	
		Кисель (соль)	20	0,08	0	2,25	9,53	517	30	1,22	0	3,38	14,3	517
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		

