

Сезон: осень-зима

Утверждено:  Утвержден: 
 Руководитель-с/п. Детский сад "Росинка"
 СБОО СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 О.Ю. Гурова

Меню 16 января 2024 г. (неделя 2, день 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Если (10,5 ч.)			Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Пищевые вещества			Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Пищевые вещества						Б	Ж	У				Б	Ж	У
		Б	Ж	У												
Завтрак 1																
	Каша молочная вязкая пшеничная	5,8	7,7	38,9	150	249,0	182	7,8	10,0	52,0	332,0	182				
	Какао с молоком	2,8	2,4	20,0	150	113,1	416	3,38	2,88	24,0	135,7	416				
	Бутерброд с маслом	3,4	6,16	11,08	25/5/6	113,04	3	4,8	9,1	13,1	147,6	3				
Итого за завтрак		10,4	13,26	57,28		475,1		15,98	21,98	89,1	615,3					
Завтрак 2	Сок пакетированный	0,54	0	10,1	100	42,2		0,54	0	10,1	42,2					
Обед	Салат из свежлы отварной	0,48	1,8	3,3	30	31,2	47	0,8	3	5,5	52	47				
	Расольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	1,2	3,6	12,3	150	81,7	82	1,6	4,0	16,4	109,0	82				
	Котлета рубленая из птицы	8,1	12,1	7,8	50	173,0	327	11,34	16,94	10,92	242,20	327				
	Картофель тушеный с овощами	2,42	8,36	20,9	110	168,0	312	2,86	9,88	24,7	198,9	312				
	Компот из с/фруктов	0,06	0	16,4	150	65,7	394	0,07	0	19,6	78,8	394				
	Хлеб пшеничный	2,02	0,32	10,9	25	55,25		2,43	0,39	13,08	66,3					
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	13,6	30	54,3		2,64	0,48	18,12	72,4					
Итого за обед		16,26	26,54	85,2		629,15		21,74	34,69	108,32	819,6					
Полдник	Пудинг из творога с рисом	21,6	14,0	22,8	130	303,0	456	22,1	14,66	28,89	336,0	456				
	Кисель (соус)	0,08	0	2,25	20	9,53		1,22	0	3,38	14,3					
	Чай с сахаром	0,08	0	12,44	170	49,76	411	0,09	0	14,6	58,5	411				
Итого за полдник		21,76	14,0	37,49		362,29		23,41	14,66	46,87	408,8					
Итого за день		48,96	53,8	190,07		1508,74		61,67	71,33	254,39	1885,9					