

Сезон: осень-зима

Утверждено:
 Руководитель СП "детский сад "Росинка"
 ГБОУ-СОШ № 4 ч.г.г.Безенчук
 О.Ю.Гурова

Меню 17 января 2024 г. (неделя 2, день 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Ясли (10,5 ч.) | | | Сад (10,5 ч.) | | | № рецептур | Энергетическая ценность (ккал) | | | |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-----|--------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | Вес блюда | Пищевые вещества | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| | | | Б | Ж | | У | Б | | | | Ж | У |
| Завтрак 1 | Каша молочная вязкая геркулесовая | 150 | 6,7 | 11,9 | 45,3 | 182 | 200 | 8,9 | 15,9 | 60,4 | 421,0 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,68 | 2,01 | 21,15 | 414 | 180 | 3,2 | 2,4 | 25,5 | 136,6 | 414 |
| | Бутерброд с маслом | 15/5/6 | 2,6 | 6,05 | 6,7 | 81,6 | 1 | 20/7/10 | 3,9 | 8,9 | 8,8 | 116,2 |
| Итого за завтрак | | | 11,98 | 19,96 | 73,15 | 511,2 | | 16,0 | 27,1 | 94,7 | 673,8 | |
| Завтрак 2 | Сок пакетированный | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | |
| | Салат из свежлы отварной | 30 | 0,4 | 1,8 | 3 | 27,6 | 50 | 0,6 | 3,09 | 3,89 | 46,05 | 52 |
| | 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 |
| Обед | Кнели из кур с рисом | 160 | 7,1 | 10,7 | 3,6 | 140,0 | 200 | 9,9 | 1,5 | 5,1 | 196,0 | 327 |
| | Картофель тушеный с овощами/гороховое пюре | 110 | 2,42 | 8,36 | 20,9 | 168 | 130 | 11,06 | 4,5 | 36 | 229 | 306 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,06 | 0 | 16,4 | 65,7 | 373 | 30 | 0,07 | 0 | 19,6 | 78,8 |
| Итого за обед | Компот из с/фруктов | 150 | 1,62 | 0,32 | 10,9 | 44,2 | 180 | 0,07 | 0 | 19,6 | 78,8 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,98 | 0,36 | 13,6 | 54,3 | 20 | 1,62 | 0,26 | 8,72 | 44,2 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 14,58 | 24,44 | 77,5 | 567,1 | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,12 | 72,4 | |
| Итого за обед | | | 5,18 | 5,32 | 7,0 | 96,6 | | 27,29 | 13,73 | 103,53 | 756,25 | |
| Полдник | Рыба запеченная в молочн. соусе | 70 | 1,21 | 0,19 | 6,54 | 33,15 | 80 | 5,92 | 6,08 | 8,0 | 110,4 | 265 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,08 | 0 | 12,44 | 49,76 | 20 | 1,62 | 0,26 | 8,72 | 44,2 | |
| | Чай с сахаром | 170 | 6,47 | 5,51 | 25,98 | 179,51 | 200 | 0,09 | 0 | 14,6 | 58,5 | 411 |
| Итого за полдник | | | 33,57 | 49,91 | 186,73 | 1300,01 | | 7,63 | 6,34 | 31,32 | 213,1 | |
| Итого за день | | | 36,28 | 49,18 | 198,4 | 1368,11 | | 51,46 | 47,17 | 239,65 | 1685,35 | |