

Сезон: осень-зима

Утверждено:
 Руководитель СП "Детский сад "Росинка"
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 04.01.2024
 Гурова

Меню 18 января 2024 г. (неделя 2, день 9)

| Прием пищи | Наименование блюда | Если (10,5 ч.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | | | |
|-------------------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-----------|------------------|---|---|--------------------------------|-------------|----------------|---|---|
| | | Ясли (10,5 ч.) | | | | | | Завтрак (10,5 ч.) | | | | | | Обед (10,5 ч.) | | | | | Ужин (10,5 ч.) | | |
| | | Б | Ж | У | | | | Б | Ж | У | | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная вязкая из гречневой крупы | 150 | 6,2 | 8,4 | 37,7 | 182 | 252,2 | 8,2 | 11,2 | 50,9 | 336,0 | 182 | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 150 | 2,8 | 2,4 | 20,0 | 416 | 113,1 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,7 | 416 | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 25/5/6 | 3,4 | 6,16 | 11,08 | 3 | 113,04 | 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 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 30 | 0,48 | 1,8 | 3,3 | | 31,2 | 0,8 | 2,45 | 5,5 | 47,5 | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой (пишено) на мясном бульоне со сметаной | 150 | 1,4 | 1,68 | 14,6 | 63 | 79,3 | 1,8 | 2,24 | 19,5 | 105,8 | 63 | | | | | | | | | |
| | Котлета рыбная | 50 | 7,1 | 1,4 | 4,3 | 271 | 57,9 | 9,94 | 1,96 | 6,02 | 81,0 | 271 | | | | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,64 | 4,95 | 17,38 | 337 | 124,3 | 3,12 | 11,44 | 22,35 | 204,88 | 337 | | | | | | | | | |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0,06 | 0 | 16,4 | 394 | 65,7 | 0,07 | 0 | 19,6 | 78,8 | 394 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,32 | 10,9 | | 55,25 | 2,43 | 0,39 | 13,08 | 66,3 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 13,6 | | 54,3 | 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 | Ватрушка с творогом | 70 | 9,22 | 5,48 | 29,15 | 226 | 202,0 | 9,22 | 6,48 | 29,18 | 230,0 | 226 | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 170 | 0,08 | - | 12,44 | 411 | 49,76 | 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 | | | | | | | | | | |