

Сезон: осень-зима

Утверждаю:

Руководитель слп "детский сад "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук

О.Ю.Гурова

Меню 19 января 2024 г. (неделя 2, день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли (10,5 ч.)						Вес блюда	Энергетическая ценность туры (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества			Б	Ж	У									
		Б	Ж	У												
Завтрак 1																
	Омлет натуральный	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229			130	11,8	23,9	12,5	313,7	229	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414			180	3,2	2,4	25,5	136,6	414	
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	3			30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3	
Итого за завтрак			15,62	28,73	43,59	513,6					17,5	32,5	51,14	586,3		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2				100	0,54	0	10,1	42,2		
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,2	4	28,7	11			50	0,9	0,05	11,4	49,5	11	
	Суп картофельный с крупной (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86			200	1,76	2,26	16,46	93,2	86	
	Капуста тушеная с мясом	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354			200	4,0	7,2	21,2	166,0	354	
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394			180	0,07	0	19,6	78,8	394	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25				30	2,43	0,39	13,08	66,3		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3				40	2,64	0,48	18,12	72,4		
Итого за обед			8,98	9,33	74,2	406,65					11,8	10,38	99,86	526,2		
Полдник	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29				70	5,5	4,6	38,4	242,0		
	Чай с молоком	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420			200	1,3	1,5	16,4	84,6	420	
Итого за полдник			4,24	3,93	35,94	210,3					6,8	6,1	54,8	326,6		
Итого за день			29,38	41,99	163,83	1172,75					36,64	48,98	215,9	1481,3		

