*Сезон: осень-зима*

*Утверждаю:*
Руководитель с\п "детский сад "Росинка"
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
*О.Ю.Гурова*

## *Меню 23 января 2024 г. (неделя 1, день 2)*

| | | Ясли (10,5 ч.) | | | | | | | Сад (10,5 ч.) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность ( ккал)* | *№ рецептуры* | | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность ( ккал)* | *№ рецептуры* |
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| *Завтрак 1* | | | | | | | | | | | | | | |
| | *Запеканка из творога* | 120 | 15,4 | 4,55 | 22,9 | 194,25 | 251 | | 130 | 17,6 | 5,2 | 26,2 | 210,4 | 251 |
| | *Джем* | 20 | 0,4 | 0 | 0,8 | 11,8 | | | 30 | 0,6 | 0 | 1,2 | 17,7 | |
| | *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* | 25/5/6 | 3,04 | 6,16 | 11,08 | 113,04 | 3 | | 30/7/10 | 4,8 | 9,1 | 13,1 | 147,6 | 3 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***21,52*** | ***12,72*** | ***55,93*** | ***432,89*** | | | | ***26,2*** | ***16,7*** | ***66,0*** | ***512,3*** | |
| ***Завтрак 2*** | *Сок пакетированный* | 100 | ***0,54*** | ***0*** | ***10,1*** | ***42,2*** | | | 100 | ***0,54*** | ***0*** | ***10,1*** | ***42,2*** | |
| ***Обед*** | *Салат из соленых огурцов с луком* | 30 | 0,27 | 1,5 | 1,29 | 19,8 | 21 | | 50 | 0,45 | 2,5 | 2,15 | 33,0 | 21 |
| | *Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной* | 150 | 3,0 | 3,2 | 14,3 | 98,2 | 87 | | 200 | 4,0 | 4,28 | 19,0 | 131,0 | 87 |
| | *Биточка куриная* | 50 | 7,7 | 7,9 | 11,2 | 147 | 327 | | 70 | 10,8 | 11,06 | 15,7 | 205,8 | 327 |
| | *Картофель тушеный в молоке* | 110 | 2,64 | 4,95 | 17,38 | 124 | 337 | | 130 | 3,12 | 5,85 | 20,54 | 146,5 | 337 |
| | *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*** | | | ***17,67*** | ***18,23*** | ***85,07*** | ***564,25*** | | | | ***23,51*** | ***25,56*** | ***108,19*** | ***733,8*** | |
| ***Полдник*** | *Булочка «Веснушка» с изюмом* | 70 | 5,32 | 4,34 | 39,48 | 218,4 | 456 | | 80 | 6,08 | 4,96 | 45,12 | 249,06 | 456 |
| | *Кисло-молочный напиток* | 150 | 4,76 | 5,44 | 6,97 | 96,05 | 420 | | 180 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113,0 | 420 |
| ***Итого за полдник*** | | | ***10,08*** | ***9,78*** | ***46,45*** | ***314,45*** | | | | ***11,68*** | ***11,36*** | ***53,32*** | ***362,06*** | |
| ***Итого за день*** | | | ***49,81*** | ***40,73*** | ***197,55*** | ***1353,79*** | | | | ***61,93*** | ***52,62*** | ***237,61*** | ***1650,36*** | |