

Сезон: осень-зима

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



Меню 25 января 2024 г. (неделя 1, день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Если (10,5 ч.)			Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Пищевые вещества			Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества		У				Б	Ж	У			
		Б	Ж										
<b>Завтрак 1</b>													
	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено) с курагой	4,3	2,7	32,0	150	170,0	182	5,8	3,6	42,7	200	226,6	182
	Кофейный напиток с молоком	2,68	2,01	21,15	150	113,8	414	3,2	2,4	25,5	180	136,6	414
	Бутерброд с маслом	3,4	16,2	11,06	25/5	113,04	3	4,8	9,09	13,14	30/7/10	147,6	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,38</b>	<b>20,91</b>	<b>64,21</b>		<b>396,84</b>		<b>13,8</b>	<b>15,09</b>	<b>81,34</b>		<b>510,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
	Сок пакетированный	0,54	0	10,1	100	42,2		0,54	0	10,1		42,2	
	Салат из свежесы отварной	0,48	1,8	3,3	30	31,2	0,48	0,8	3,0	5,5	50	52,0	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	2,2	2,4	10,1	150	71,8	2,2	3,0	3,3	13,5	200	95,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	15,5	7,13	19,2	160	203,8	15,5	19,5	8,9	24,0	200	254,75	284
	Компот из с/фруктов	0,06	0	16,4	150	65,7	0,06	0,07	0	19,6	180	78,8	394
	Хлеб пшеничный	2,02	0,32	10,9	25	55,25	2,02	2,43	0,39	13,08	30	66,3	
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	13,6	30	54,3	1,98	2,64	0,48	18,12	40	72,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>22,24</b>	<b>12,01</b>	<b>73,5</b>		<b>482,05</b>	<b>22,24</b>	<b>28,44</b>	<b>16,07</b>	<b>93,8</b>		<b>620,05</b>	
<b>Полдник</b>													
	Латшеник с творогом	11,35	9,89	26,61	130	241,38	226	13,31	11,66	31,2	150	283,0	226
	Кисель (соус)	0,08	0	2,25	20	9,53	517	1,22	0	3,38	30	14,3	517
	Чай с сахаром	0,08	0	12,44	170	49,76	411	0,09	0	15,3	200	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,51</b>	<b>9,89</b>	<b>41,30</b>		<b>300,67</b>		<b>14,62</b>	<b>11,66</b>	<b>49,88</b>		<b>355,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,67</b>	<b>42,81</b>	<b>189,11</b>		<b>1221,76</b>		<b>57,4</b>	<b>42,82</b>	<b>235,12</b>		<b>1528,85</b>	