

Сезон: осень-зима

Утверждено:

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

Меню 14 февраля 2024 г. (неделя 2, день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Если (10,5 ч.)					Сад (10,5 ч.)								
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	рецепт туры	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта уры				
			Б	Ж				У	Б			Ж	У		
Завтрак 1															
	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182		
	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	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1		
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			
Обед	Салат из свежлы отварной	30	0,4	1,8	3	27,6	52	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	83		
	Кнели из кур с рисом	160	7,1	10,7	3,6	140,0	327	200	9,9	1,5	5,1	196,0	327		
	Картофель тушеный с овощами/гороховое пюре	110	2,42	8,36	20,9	168	312	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	373		
	Компот из с/фруктов	150	1,62	0,32	10,9	44,2	394	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 запеченая в молочн. соусе	70	1,21	0,19	6,54	33,15	265	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	411	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			

