

Сезон: весна-лето

Меню 12 марта 2024 г. (неделя 2, день 7)

Утверждено:
 Руководитель СМ "Детский сад "Росинка"
 ГБОУ СОШ № 4 г.г.Везенчук
 О.Ю.Гурова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Если (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Если (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,8	7,7	38,9	249,0	182	200	7,8	10,0	52,0	332,0	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Битербрød с маслом	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			10,4	13,26	57,28	475,1			15,98	21,98	89,1	615,3	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	
	Салат из свежеты отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	47	50	0,8	3	5,5	52	47
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,2	3,6	12,3	81,7	82	200	1,6	4,0	16,4	109,0	82
	Комплета рубленая из птицы	50	8,1	12,1	7,8	173,0	327	70	11,34	16,94	10,92	242,20	327
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168,0	312	130	2,86	9,88	24,7	198,9	312
	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 ржесной	30	1,98	0,36	13,6	54,3		40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			16,26	26,54	85,2	629,15			21,74	34,69	108,32	819,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	21,6	14,0	22,8	303,0	456	150	22,1	14,66	28,89	336,0	456
	Кусель (сок)	20	0,08	0	2,25	9,53		30	1,22	0	3,38	14,3	
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			21,76	14,0	37,49	362,29			23,41	14,66	46,87	408,8	
Итого за день			48,96	53,8	190,07	1508,74			61,67	71,33	254,39	1885,9	