

Сезон: весна-лето

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



Меню 29 марта 2024 г. (неделя 2, день 10)

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Если (10,5 ч.)   |              |                  |               | Если (10,5 ч.) |     |            |              | Вес блюда    | Вес блюда    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |   |   |
|-------------------------|---|------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|---|---|
|                         |   | Пищевые вещества |              | Пищевые вещества |               | Б              | Ж   | У          | Б            |              |              |                                |             |                                |             | Ж | У |
|                         |   | Б                | Ж            | У                | Б             |                |     |            |              |              |              |                                |             |                                |             |   |   |
| <b>Завтрак 1</b>        |   |                  |              |                  |               |                |     |            |              |              |              |                                |             |                                |             |   |   |
|                         | 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           |                                |             |   |   |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |                  | <b>15,62</b> | <b>28,73</b>     | <b>43,59</b>  | <b>513,6</b>   |     |            | <b>17,5</b>  | <b>32,5</b>  | <b>51,14</b> | <b>586,3</b>                   |             |                                |             |   |   |
| <b>Завтрак 2</b>        | Сок пакетированный  | 100              | <b>0,54</b>  | <b>0</b>         | <b>10,1</b>   | <b>42,2</b>    |     | <b>100</b> | <b>0,54</b>  | <b>0</b>     | <b>10,1</b>  | <b>42,2</b>                    |             |                                |             |   |   |
| <b>Обед</b>             | 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 крупой (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                           |             |                                |             |   |   |
| <b>Итого за обед</b>    |   |                  | <b>8,98</b>  | <b>9,33</b>      | <b>74,2</b>   | <b>406,65</b>  |     |            | <b>11,8</b>  | <b>10,38</b> | <b>99,86</b> | <b>526,2</b>                   |             |                                |             |   |   |
| <b>Полдник</b>          | 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         |                                |             |   |   |
| <b>Итого за полдник</b> |   |                  | <b>4,24</b>  | <b>3,93</b>      | <b>35,94</b>  | <b>210,3</b>   |     |            | <b>6,8</b>   | <b>6,1</b>   | <b>54,8</b>  | <b>326,6</b>                   |             |                                |             |   |   |
| <b>Итого за день</b>    |   |                  | <b>29,38</b> | <b>41,99</b>     | <b>163,83</b> | <b>1172,75</b> |     |            | <b>36,64</b> | <b>48,98</b> | <b>215,9</b> | <b>1481,3</b>                  |             |                                |             |   |   |