

Сезон: весна-лето

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

Меню 27 мая 2024 г. (неделя I, день I)

| Прием пищи | Наименование блюда | Если (10,5 ч.) | | | Если (10,5 ч.) | | | Вес блюда | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | |
|-------------------------|---|------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-----|-----------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|---------------|-----|
| | | Пищевые вещества | | | Пищевые вещества | | | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Каши молочная жидкая манная | 150 | 4,1 | 7,7 | 29,6 | 204,5 | 199 | 200 | 5,5 | 10,3 | 39,4 | 272,0 | 199 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,8 | 2,4 | 20,0 | 113,1 | 416 | 180 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,7 | 416 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 2,04 | 4,42 | 10,94 | 110,2 | 1 | 30/7 | 2,5 | 6,2 | 13,14 | 136,0 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 8,94 | 14,52 | 60,54 | 427,8 | | | 11,38 | 19,38 | 76,54 | 543,7 | |
| Завтрак 2 | Сок пакетированный | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | |
| Обед | Салат из моркови тушеной с изюмом | 30 | 0,4 | 0,2 | 4 | 28,7 | 445 | 50 | 0,6 | 2,0 | 6,7 | 48,0 | 320 |
| | Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной | 150 | 1,05 | 2,96 | 8,55 | 64,95 | 99 | 200 | 3,03 | 3,94 | 11,4 | 86,6 | 99 |
| | Суфле куриное | 50 | 8,75 | 11,75 | 1,75 | 147,5 | 285 | 70 | 12,25 | 16,45 | 12,45 | 205,0 | 285 |
| | Гарнир из крупы (гречка) | 110 | 3,35 | 4,0 | 18,5 | 122,1 | | 130 | 3,9 | 4,7 | 21,8 | 144 | 3 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,36 | 1,04 | 1,53 | 17,0 | 373 | 30 | 0,54 | 1,56 | 2,29 | 25,5 | 373 |
| | 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 | | | 17,97 | 21,63 | 75,23 | 555,5 | | | 25,46 | 29,52 | 105,44 | 726,6 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 70 | 5,92 | 1,3 | 40,2 | 188,5 | 437 | 80 | 4,48 | 1,49 | 45,9 | 215,4 | 437 |
| | Чай с сахаром | 170 | 0,08 | - | 12,44 | 49,76 | 411 | 200 | 0,09 | - | 14,6 | 58,5 | 411 |
| Итого за полдник | | | 6,0 | 1,3 | 52,64 | 260,5 | | | 4,57 | 1,49 | 60,5 | 273,9 | |
| Итого за день | | | 33,45 | 37,45 | 198,51 | 1286 | | | 41,95 | 50,39 | 252,58 | 1586,4 | |