

Сезон: весна-лето

Утверждено:
 Директор детского сада "Росинка"
 МБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 О.Ю. Гурова

Меню 10 июня 2024 г. (неделя 1, день 1)

Приемы пищи	Наименование блюда	Ясли (10,5 ч.)		Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры		
		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж								У	Б
Завтрак 1	Каши молочная жидкая манная	150	4,1	7,7	29,6	199	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199
		150	2,8	2,4	20,0	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
		25/5	2,04	4,42	10,94	1	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом		8,94	14,52	60,54	427,8		11,38	19,38	76,54	543,7	
	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	100	0,54	0	10,1	42,2	
Завтрак 2	Салат из моркови тушеной с изюмом	30	0,4	0,2	4	445	50	0,6	2,0	6,7	48,0	320
		150	1,05	2,96	8,55	99	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99
Обед	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	50	8,75	11,75	1,75	285	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285
		110	3,35	4,0	18,5		130	3,9	4,7	21,8	144	3
Итого за обед	Суфле куриное	20	0,36	1,04	1,53	373	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Гарнир из крупы (гречка)	150	0,06	0	16,4	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Соус сметанный с томатом	25	2,02	0,32	10,9	55,25	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	13,6	54,3	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	Хлеб ржаной		17,97	21,63	75,23	555,5		25,46	29,52	105,44	726,6	
Итого за полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,92	1,3	40,2	437	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	411	200	0,09	-	14,6	58,5	411
Итого за день			6,0	1,3	52,64	260,5		4,57	1,49	60,5	273,9	
			33,45	37,45	198,51	1286		41,95	50,39	252,58	1586,4	

