

Сезон: осень

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



Меню 10 октября 2024 г. (неделя 2, день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли (10,5 ч.)			Сад (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Вес блюда	Пищевые вещества		Вес блюда	Пищевые вещества						
			Б	Ж		У	Б			Ж	У	
Завтрак 1												
	Каши молочная вязкая из гречневой крупы	150	6,2	8,4	37,7		200	8,2	11,2	50,9	336,0	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0		180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	25/5/6	3,4	6,16	11,08		30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			12,4	16,96	68,78			15,88	23,18	88,0	619,3	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1		100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,8	3,3		50	0,8	2,45	5,5	47,5	
	Суп картофельный с крупой (пишено) на мясном бульоне со сметаной	150	1,4	1,68	14,6		200	1,8	2,24	19,5	105,8	63
	Котлета рыбная	50	7,1	1,4	4,3		70	9,94	1,96	6,02	81,0	271
	Картофельное пюре	110	2,64	4,95	17,38		130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4		180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9		30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6		40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			15,68	15,24	82,01			20,8	18,96	104,17	656,68	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,15		80	9,22	6,48	29,18	230,0	226
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44		200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			9,3	5,48	41,59			9,31	6,48	43,78	288,5	
Итого за день			37,92	37,68	202,48			46,53	48,62	246,05	1606,68	