

Сезон: осень

Утверждено:  
 Руководитель с/п детского сада "Росинка"  
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук  
 О.Ю.Гурова

Меню 30 сентября 2024 г. (неделя 1, день 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли (10,5 ч.)			Сад (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж			У	Б				
Завтрак 1	Каши молочная жидкая манная	150	204,5	4,1	7,7	29,6	199	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199
	Какао с молоком	150	113,1	2,8	2,4	20,0	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	25/5	110,2	2,04	4,42	10,94	1	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>427,8</b>	<b>8,94</b>	<b>14,52</b>	<b>60,54</b>			<b>11,38</b>	<b>19,38</b>	<b>76,54</b>	<b>543,7</b>	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	42,2	0,54	0	10,1		100	0,54	0	10,1	42,2	
	Салат из моркови с курагой	30	28,7	0,4	0,2	4	445	50	0,6	2,0	6,7	48,0	320
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	150	64,95	1,05	2,96	8,55	99	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99
Обед	Суфле куриное	50	147,5	8,75	11,75	1,75	285	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285
	Гарнир из крупы (гречка)	110	122,1	3,35	4,0	18,5		130	3,9	4,7	21,8	144	3
	Соус сметанный с томатом	20	17,0	0,36	1,04	1,53	373	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
Итого за обед	Компот из с/фруктов	150	65,7	0,06	0	16,4	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	25	55,25	2,02	0,32	10,9		30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	13,6		40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>555,5</b>	<b>17,97</b>	<b>21,63</b>	<b>75,23</b>			<b>25,46</b>	<b>29,52</b>	<b>105,44</b>	<b>726,6</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	188,5	5,92	1,3	40,2	437	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437
	Чай с сахаром	170	49,76	0,08	-	12,44	411	200	0,09	-	14,6	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>260,5</b>	<b>6,0</b>	<b>1,3</b>	<b>52,64</b>			<b>4,57</b>	<b>1,49</b>	<b>60,5</b>	<b>273,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1286</b>	<b>33,45</b>	<b>37,45</b>	<b>198,51</b>			<b>41,95</b>	<b>50,39</b>	<b>252,58</b>	<b>1586,4</b>	