

Сезон: весна

Утверждаю:

Руководитель-сл "детский сад "Росинка"
ГБОУ СОШ № 4 в г. Безенчук



Меню 03 марта 2025 г. (неделя I, день I)

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли (10,5 ч.)			Энергетическая ценность туры (ккал)	рецепт туры	№ рецепта	Сад (10,5 ч.)							
		Вес блюда	Пищевые вещества					Вес блюда	Пищевые вещества		№ рецепта				
			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 томатный	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 джемом	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			