

Сезон: весна

Утверждено:
 Руководитель сада "Росинка"
 ГБОУ СОШ № 4 г.г.Безенчук
 О.А. Гурова



Меню 12 марта 2025 г. (неделя 2, день 8)

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда			Ясли (10,5 ч.)			Энергетическая ценность рецептуры	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	
		Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Б	Ж					У	Б	Ж		У
			Б	Ж												
Завтрак 1	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414			
	Бутерброд с маслом	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1			
Итого за завтрак			11,98	19,96	73,15	511,2			16,0	27,1	94,7	673,8				
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2				
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,8	3	27,6	52	50	0,6	3,09	3,89	46,05	52			
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83			
	Клецки из кур с рисом	160	7,1	10,7	3,6	140,0	327	200	9,9	1,5	5,1	196,0	327			
	Картофель тушеный с овощами (ясли)/ гороховое пюре (сад)	110	2,42	8,36	20,9	168	312	130	11,06	4,5	36	229	306			
	Соус сметанный с томатом	20	0,06	0	16,4	65,7	373	30	0,07	0	19,6	78,8	373			
	Компот из с/фруктов	150	1,62	0,32	10,9	44,2	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394			
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	13,6	54,3		20	1,62	0,26	8,72	44,2				
	Хлеб ржаной	30	14,58	24,44	77,5	567,1		40	2,64	0,48	18,12	72,4				
Итого за обед			5,18	5,32	7,0	96,6			27,29	13,73	103,53	756,25				
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	70	1,21	0,19	6,54	33,15	265	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265			
	Хлеб пшеничный	15	0,08	0	12,44	49,76		20	1,62	0,26	8,72	44,2				
	Чай с сахаром	170	6,47	5,51	25,98	179,51	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411			
Итого за полдник			33,57	49,91	186,73	1300,01			7,63	6,34	31,32	213,1				
Итого за день			36,28	49,18	198,4	1368,11			51,46	47,17	239,65	1685,35				