

Сезон: зима

Утверждено:

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

Меню 21 января 2025 г. (неделя 1, день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Если (10,5 ч.)			Сад (10,5 ч.)			Вес блюда	Энергетическая ценность туры (ккал)	№ рецептуры			
		Пищевые вещества			Пищевые вещества								
		Б	Ж	У	Б	Ж	У						
Завтрак 1	Запеканка из творога	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251	130	17,6	5,2	26,2	210,4	251
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8		30	0,6	0	1,2	17,7	
	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	25/5/6	3,04	6,16	11,08	113,04	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
<b>Итого за завтрак</b>			21,52	12,72	55,93	432,89			26,2	16,7	66,0	512,3	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	
	Салат из репчатого лука	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21	50	0,45	2,5	2,15	33,0	21
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной	150	3,0	3,2	14,3	98,2	87	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87
	Биточка куриная	50	7,7	7,9	11,2	147	327	70	10,8	11,06	15,7	205,8	327
	Картофель тушеный в молоке	110	2,64	4,95	17,38	124	337	130	3,12	5,85	20,54	146,5	337
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394
Итого за обед	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	
<b>Итого за обед</b>			17,67	18,23	85,07	564,25			23,51	25,56	108,19	733,8	
Полдник	Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456	80	6,08	4,96	45,12	249,06	456
	Молоко	150	4,76	5,44	6,97	96,05	420	180	5,6	6,4	8,2	113,0	420
<b>Итого за полдник</b>			10,08	9,78	46,45	314,45			11,68	11,36	53,32	362,06	
<b>Итого за день</b>			49,81	40,73	197,55	1353,79			61,93	52,62	237,61	1650,36	