

Сезон: зима

Утвержден:

Руководитель с/п "детский сад "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

О.Ю. Гурова

Меню 29 января 2025 г. (неделя 2, день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясли (10,5 ч.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Пищевые вещества		Ж				У	Б	Ж		У
			Б	Ж									
<b>Завтрак 1</b>													
	Каша молочная вязкая геркулесовая с курагой	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,98</b>	<b>19,96</b>	<b>73,15</b>	<b>511,2</b>			<b>16,0</b>	<b>27,1</b>	<b>94,7</b>	<b>673,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>		100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	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
	Кнели 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	<b>14,58</b>	<b>24,44</b>	<b>77,5</b>	<b>567,1</b>		40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>5,18</b>	<b>5,32</b>	<b>7,0</b>	<b>96,6</b>			<b>27,29</b>	<b>13,73</b>	<b>103,53</b>	<b>756,25</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>			<b>33,57</b>	<b>49,91</b>	<b>186,73</b>	<b>1300,01</b>			<b>7,63</b>	<b>6,34</b>	<b>31,32</b>	<b>213,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,28</b>	<b>49,18</b>	<b>198,4</b>	<b>1368,11</b>			<b>51,46</b>	<b>47,17</b>	<b>239,65</b>	<b>1685,35</b>	