

Сезон: зима

Утверждено:
 Руководитель-елп "детский сад "Росинка"
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
 О.Ю.Гурова

Меню 31 января 2025 г. (неделя 2, день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Если (10,5 ч.)						Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества		Ж		У						Б	Ж	У		
		Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж									
Завтрак 1																
	Омлет натуральный	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229			
	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	2,04	4,42	10,94	110,2	3	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3			
Итого за завтрак			15,62	28,73	43,59	513,6			17,5	32,5	51,14	586,3				
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2				
Обед	Салат из моркови	30	0,4	1,2	4	28,7	11	50	0,9	0,05	11,4	49,5	11			
	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86			
	Капустя тушеная с мясом птицы	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354			
	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			8,98	9,33	74,2	406,65			11,8	10,38	99,86	526,2				
Полдник	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29		70	5,5	4,6	38,4	242,0				
	Чай с молоком	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420	200	1,3	1,5	16,4	84,6	420			
Итого за полдник			4,24	3,93	35,94	210,3			6,8	6,1	54,8	326,6				
Итого за день			29,38	41,99	163,83	1172,75			36,64	48,98	215,9	1481,3				