

Меню-раскладка (02.10.2024)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Энергетическая ценность	Сад				Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Ккал		Пищевые вещества (г)			Ккал		
							Б	Ж	У		Б	Ж	У	Ккал			
завтрак																	
Салат из свеклы	40	60					0.77	2.43	3.34	37.56	0.85	3.65	5.19	56.34		33	
Бутерброд с маслом и сыром	90	100					11.63	24.74	26.76	381.17	11.63	24.74	26.76	381.17		1	
Батон			50	60	50	60											
сыр			35.1	33	35.1	33											
масло сливочное			7	8	7	8											
Кофейный напиток	150	200					3.64	4.16	18.1	120.9	3.9	4.5	21.6	138		233	
кофе			1	2	1	2											
сахар			13	14	13	14											
II завтрак																	
Напиток из шиповника	150	200	20	20	20	20	0.68	0	23.05	94.9	0.68	0	23.05	94.9		б/н	
шиповник (целый плоды)			20	20	20	20											
сахар			15	15	15	15											
вода			230	230	230	230											
Обед																	
Суп "Харчо"	150	200					1.8	4.4	15.05	106	2.5	5.2	18.8	131		101	
картофель			70	80	40	60											
лук репчатый			8	10	7	8											
морковь			8	10	7	8											
рис			4	5	4	5											
томатная паста			6	7	6	7											
чеснок			1	2	1	2											
масло растительное			2	3	2	3											
масло сливочное			2	3	2	3											
Вермишель отварная	100	150					3.67	3.01	17.63	112	5.5	4.57	26.44	168		317	
вермишель			32	32	49	49											
масло сливочное			3.5	3.5	5	5											
Котлета из курицы	50	60					16.8	20.6	18.8	322	16.8	20.6	18.8	322		184. 18	
мясо курицы			0.043	4.286	0.03	0.107											
соль			0.001	0.107	0.001	0.107											
молоко			0.01	1.04	0.01	1.04											
мука			0.004	0.4	0.004	0.4											
масло сливочное			0.003	0.28	0.003	0.28											
Компот из сухофруктов с витамином С	150	200					0.4		20.9	80.7	0.54		27.9	107.7	0.05	376	
сухофрукты			10	10	10	10											
сахар			13	14	13	14											
Хлеб пшеничный	30	40					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		б/н	
Уплотнённый полдник																	
Каша пшеничная молочная	150	200					6.8	8.7	21.2	136.3	6.8	8.7	21.2	136.3		98	
крупа пшеничная			20	20	15	15											
молоко			150	180	150	180											
сахар			3	4	3	5											
масло сливочное			3	4	2	3											
Чай сладкий	150	200					27.7	0	0	13	27.7	0	0	13		392	
чай			0.2	0.2	0.2	0.2											
сахар			13	14	13	14											
Ужин																	
Печенье	30						2.25	3.54	22.47	125.1						б/н	
Чай сладкий	150						27.7	0	0	13						392	
чай			0.2	0.2	0.2	0.2											
сахар			13	14	13	14											
2 Ужин																	
ВСЕГО	1300	1510	753.06	823.9	733.5	809.2	105.38	70.05	198.86	1583.67	79.13	69.51	204.5	1652.41			