

Меню-раскладка (10.01.2024)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Ккал		Пищевые вещества (г)					
							Б	Ж	У		Б	Ж	У				
завтрак																	
Каша гречневая молочная	100	130					6.8	8.7	21.2	136.3	6.8	8.7	21.2	136.3			94
гречка			30	35	35	40											
сахар			3	4	3	4											
молоко			130	130	150	150											
масло сливочное			3	4	3	4											
Батон с маслом	35	47					1.80	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112			б/н
батон			20	40	20	40											
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			395
кофе			1	2	1	2											
сахар			13	14	13	14											
II завтрак																	
Чай с лимоном	150	200					0.1	0.02	13.3	54	0.1	0.02	13.3	54			504
чай			0.6	0.6	0.6	0.6											
сахар			12	12	12	12											
лимон			12	12	8	8											
Обед																	
Суп полевой со сметаной	150	200					2.53	4.6	17.1	117.9	2	5.2	9.3	90			79
картофель			70	80	35	48											
лук репчатый			8	10	4	8											
морковь			8	10	4	4											
крупа пшеничная					10	15											
масло растительное			2	3	1.5	2											
масло сливочное			2	3	2	2											
сметана			4	5	5	10											
Плов из отварной птицы	150	160					15.35	14.86	23.81	290	15.35	14.86	23.81	290			411
курицы			109	110	75	85											
масло сливочное			5	5	5	5											
морковь			10	12	8	9											
лук репчатый			10	10	8	8											
крупа рисовая			35	35	35	35											
Салат из редьки	40	50					0.63	3.514	3.8	48.684	0.63	3.514	3.8	48.684			33
редька			38	40	30	20											
масло растительное			4	4	4	4											
Напиток из шиповника	150	200					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											
Хлеб пшеничный	58.00	67.00					2.31	0.90	14.90	78.60	3.08	1.20	19.90	104.00			б/н
Уплотнённый полдник																	
Пирожки печеные с курагой	60	80					4.23	3.13	31.87	181.6	5.65	4.17	42.49	242			454
мука			28	28	37	37											
ванилин			0.001	0.005	0.001	0.005											
молоко			8	8	10	10											
яйцо			0.3	0.3	0.4	0.4											
дрожжи сухие			1.1	1	0.08	0.02											
сахар			2	2	3	3											
соль			0.3	0.3	0.4	0.4											
курага			11	11	12	12											
масло сливочное			3	3	4	4											
масло растительное			1	1	2	2											
Молоко	150	200					2.80	3.2	4.7	59	2.8	3.2	4.7	59			504
Чай с лимоном	150	200					0.1	0.02	13.3	54	0.1	0.02	13.3	54			504
чай			0.6	0.6	0.6	0.6											
сахар			12	12	12	12											
лимон			12	12	8	8											
Ужин																	
Батон с повидлом	45						2.03	3.21	11.34	127							2
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	1403	1557	721.101	746	648.4	679.8	62.1	37.61	175.27	1239.584	34.29	36.684	175.3	1174.584			