

Меню-раскладка (11.12.2024)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Сад			Витамин С	№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность					
							Б	Ж	У	Ккал	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															
Фрукт	100	100	100	100	100	100	1.5	0.5	21	96	1.5	0.5	21	96	б/н
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 пшенная					10	15									
масло растительное			2	3	1.5	2									
масло сливочное			2	3	2	2									
сметана			4	5	5	10									
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	110	120					12.58	18.41	12.87	267	13.58	19.41	13.87	300	71
мясо говядина			5	75	72	72									
крупа рисовая			14	15	13	15									
яйцо		1/4	1/4	1/4	1/4	1/4									
лук репчатый			18	20	20	22									
томатная паста			6	7	6	7									
масло растительное			4	5	4	5									
масло сливочное			4	5	4	5									
мука			2	3	2	3									
Салат из белокочанной капусты с	90	100					0.98	5.55	5.5	76	0.98	5.55	5.5	76	2
капуста			80	80	40	40									
морковь			10	10	8	8									
масло растительное			5	5	5	5									
сахар			3	3	3	3									
кислота лимонная			0.06	0.06	0.06	0.06									
вода питьевая			4	4	4	4									
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									
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															
Булочка с повидлом	60	70					1.9	4.01	16.2	150.2	2.2	4.61	31.2	190.8	235
мука			45	50	45	50									
ванилин			0.001	0.005	0.001	0.005									
молоко			20	20	20	20									
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4									
дрожжи сухие			1.1	1	0.08	0.02									
повидло			30	40	30	40									
масло сливочное			3	4	3	4									
масло растительное			3	4	1.5	2									
Молоко	150	200					2.80	3.2	4.7	59	2.8	3.2	4.7	59	
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															
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	1363	1457	776.811	891.7	767.5	823.5	86.35	44.54	144.76	1213.5	58.42	44.17	150.1	1161.7	