

Меню-раскладка (15.01.2024)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		
							Б	Ж	У		Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>																
Салат из свеклы	40	60					0.77	2.43	3.34	37.56	0.85	3.65	5.19	56.34		33
Яйцо варёное	1	1					5.32	4.66	0.3	62.8	5.32	4.66	0.3	62.8		306
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										
<b>II завтрак</b>																
<b>Обед</b>																
Ши с фасолью	150	200					1.23	5.2	9.6	101.2	1.78	6.24	11.6	105.9		37
капуста			30	27	25	22										
картофель			65	80	60	75										
лук репчатый			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
паста томатная			3	3	3	3										
масло растительное			1.5	2	1.5	2										
фасоль			80	90	80	90										
Картофельное пюре	120	150					3.44	3.1	20	130	5.5	4.04	30.3	198.7		206
молоко			40	40	40	40										
картофель			150	200	105	140										
масло сливочное			5	6	5	6										
Сельдь с луком	24	25	49	49	45	45	3	3.2	0.78	43.5	3	3.2	0.78	43.5		359
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	58	67					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		б/н
<b>Уплотнённый полдник</b>																
Каша кукурузная молочная	150	200					2.2	3	11.2	79	2.2	3	11.2	79		168
крупа кукурузная			18	20	18	20										
молоко			150	180	150	180										
сахар			3	4	4	4										
масло сливочное			3	4	3	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										
<b>Ужин</b>																
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										
<b>2 Ужин</b>																
<b>34</b>																
<b>ВСЕГО</b>	1188	1740.28	707.9	841.4	645.9	48987.7	0	30.51	121.66	880.46	51.85	1740.3	151.47	958.14	0.05	