

Меню-раскладка (15.08.2024)

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)					Энергетическая ценность Ккал
							Б	Ж	У		Б	Ж	У			
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	3	
батон			50	60	50	60										
сыр			35.1	33	35.1	33										
масло сливочное			7	8	7	8										
Какао на молоке	150	200					3.64	4.16	18.1	120.9	3.9	4.5	21.6	138	693	
какао			1	2	1	2										
молоко			130	180	130	180										
сахар			11	14	11	14										
II завтрак																
Напиток лимонный	150	200	4	4	5.6	5	4.2	0.08	12.3	68.25	5.6	0.1	16.4	91	282	
лимон			16	20	16	20										
сахар			16	20	16	20										
Обед																
Свекольник на к.м.б.	150/6	200/7					1.8	4.4	15.05	106	2.5	5.2	18.8	131	7	
мясо			11	23	10	15										
свекла			29	28	15	30										
картофель			70	80	35	40										
лук репчатый			8	10	6	8										
морковь			8	10	6	8										
масло растительное			2	3	2	3										
томатнаяпаста			3	4	3	4										
Капуста тушеная	150	180					25	12	9.6	242.6	25.7	12.9	10.7	256.2	200	
капуста			180	200	130	150										
лук репчатый			18	20	16	18										
морковь			18	20	16	18										
масло растительное			5	6	5	6										
томатная паста			4	5	4	5										
Тефтели мясные	80	85					13.5	7.5	17.4	138	15.4	14.20	19.9	158	174	
мясо говядина			82	82	60	60										
лук репчатый			18	20	15	18										
яйцо		1/4	1/4	1/4	1/4	1/4										
морковь		18	20	18	20											
томатная паста		6	7	6	7											
мука		2	3	2	3											
масло сливочное		5	6	3	4											
Компот из сухофруктов с витамином С	150	180					0.4		20.9	80.7	0.54		27.9	107.7	0.05	
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	6/н	
Уплотнённый полдник																
Ватрушка с творогом	60	80					1.9	4.01	16.2	150.2	2.2	4.61	31.2	190.8	458	
мука			45	50	35	50										
молоко			25	30	25	30										
яйцо		1/4	1/4	1/4	1/4	1/4										
сахар		5	6	5	6											
масло сливочное		25	16	25	16											
масло растительное		3	4	1.5	2											
творог		40	50	40	50											
Молоко	150	200					2.80	3.2	4.7	59	2.8	3.2	4.7	59	534	
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											
сахар			13		13											
2 Ужин																
ВСЕГО	1183	1252	910.55	1038.25	765.4	907	95.88	62.23	155.54	1496.98	71.7	69.1	184.25	1673.21	0	