

Меню-раскладка (18.03.2024)

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		Ккал	Б	Ж			
завтрак																
Омлет	100	130					6.50	8.6	2.66	113	6.5	8.5	2.66	113		100
масло сливочное			3	3	3	3										
яйцо			1	1	40	40										
молоко			90	100	90	100										
Батон с маслом	35	47					1.80	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112		117, 111
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																
Кисель	150	200					1.36		29.02	116.19	1.36	0.1	29.02	116.19		233
сахар			18	24	18	24										
кисель			142	190	142	170										
Обед																
Уха с рыбными консервами	180	200					3.18	3.9	15.2	84.6	3.81	4.68	18.2	101.52		41
рыбные консервы			32	40	32	40										
картофель																
лук репчатый			10	12	8	10										
крупа			5	6	5	6										
масло растительное			3	4	3	4										
Картофельное пюре	100	150					2.44	4.19	14.45	113.6	3.05	5.24	18.06	142		206
молоко			19	24	19	24										
картофель																
масло сливочное			4	5	4	5										
Огурец солёный	45	60	50	65	45	60	0.38	0.07	1.61	8.05	0.57	0.11	2.42	12.08		б/н
Компот из сухофруктов с витамином С	150	200					0.17	0	21.1	82.3	0.17	0	21.1	82.3	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																
Макаронные изделия отварная	120	130					3.68	3.01	17.63	112.3	4.78	3.91	22.92	145.99		204
макаронные изделия			40	45	45	50										
масло сливочное			3	4	3	4										
Кабачковая икра	30	40	47	63	45	60	0.54	2.12	3.47	35.1	0.72	2.83	4.63	46.8		б/н
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												
сахар			13	13												
2 Ужин																
ВСЕГО	1385	1597	557.4	688.2	592.4	702.2	83.65	31.14	172.09	1071.74	58.94	32.37	183.5	1126.88	0,05	