

Меню-раскладка (19.07.2023)

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)			Ккал		
							Б	Ж	У		Б	Ж	У	Ккал			
завтрак																	
Яйцо варёное	1	1					5.32	4.66	0.3	62.8	5.32	4.66	0.3	62.8		306	
Бутерброд с маслом и сыром	90	100					11.63	24.74	26.76	381.17	11.63	24.74	26.76	381.17		1	
батон			50	60	50	60											
сыр			35.1	33	35.1	33											
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																	
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																	
Суп "Харчо" на кур. б-не	150	200					1.8	4.4	15.05	106	2.5	5.2	18.8	131		101	
мясо говядина			16	25	10	15											
картофель			70	80	40	60											
лук репчатый			8	10	7	8											
морковь			8	10	7	8											
рис			4	5	4	5											
томатная паста			6	7	6	7											
чеснок			1	2	1	2											
масло растительное			2	3	2	3											
масло сливочное			2	3	2	3											
Перловка отварная	50	60	40	45	40	45	3.3	2.9	19.6	112	3.3	2.9	19.6	112		84	
масло сливочное			5	6	5	6											
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											
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	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	30	40					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		6/н	
Уплотнённый полдник																	
Каша пшеничная молочная	150	200					6.8	8.7	21.2	136.3	6.8	8.7	21.2	136.3		98	
крупа пшеничная			20	20	15	15											
молоко			150	180	150	180											
сахар			3	4	3	5											
масло сливочное			3	4	2	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											
Ужин																	
Печенье	20						2.25	3.54	22.47	125.1						6/н	
Чай сладкий	150						27.7	0	0	13						392	
чай			0.2		0.2												
сахар			13		13												
2 Ужин																	
ВСЕГО	1231	1386	634.5	711.2	565.1	647.2	105.23	56.92	188.68	1373.02	80.45	61.54	192.1	1434.97			