

Меню-раскладка (20.03.2023)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Энергетическая ценность Ккал	Сад			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Б		Ж	У				
							Б	Ж	У								
<b>завтрак</b>																	
<b>Омлет</b>	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											
<b>Батон с маслом</b>	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											
<b>Кофейный напиток</b>	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>Сок</b>	150	150	145.5	145.5	145.5	145.5	0.75	0.15	15.15	69	0.75	0.15	15.15	69			399
<b>Обед</b>																	
<b>Ши с фасолью</b>	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											
<b>Картофельное пюре</b>	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											
<b>Сельдь с луком</b>	24	25	49	49	45	45	3	3.2	0.78	43.5	3	3.2	0.78	43.5			359
<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>	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											
<b>Хлеб пшеничный</b>	58	67					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104			б/н
<b>Уплотнённый полдник</b>																	
<b>Каша кукурузная молочная</b>	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											
<b>Чай сладкий</b>	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>																	
<b>Батон с повидлом</b>	45						2.03	3.21	11.34	127							2
<b>Молоко</b>	150		157.5	150			4.19	4.79	7.56	90.09							299
<b>2 Ужин</b>																	
																	34
<b>ВСЕГО</b>	1397	1965.91	1091.7	1226.7	911.2	48987.7	0	36.96	143.69	1101.99	58.25	1965.9	164.09	1083.8	0.05		