

Меню-раскладка (20.03.2023)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Б		Ж	У	Ккал			
							Б	Ж	У								
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			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											
II завтрак																	
Сок	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
Обед																	
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
Уплотнённый полдник																	
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											
Ужин																	
Батон с повидлом	45						2.03	3.21	11.34	127							2
Молоко	150		157.5	150			4.19	4.79	7.56	90.09							299
2 Ужин																	
																	34
ВСЕГО	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		