

Меню-раскладка (20.03.2024)

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)			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		1	
Батон					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		233	
кофе			1	2	1	2											
сахар			13	14	13	14											
II завтрак																	
Чай с лимоном	150	200					0.1	0.02	13.3	54	0.1	0.02	13.3	54		504	
чай			0.6	0.6	0.6	0.6											
сахар			12	12	12	12											
лимон			12	12	8	8											
Обед																	
Суп "Харчо"	150	200					1.8	4.4	15.05	106	2.5	5.2	18.8	131		101	
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											
Гороховое пюре	100	120					1.62	4.1	12.3	87	1.8	5.11	13.99	103.1		422	
горох			50	55	50	55											
масло сливочное			4	5	4	5											
Тефтели рыбная	80	100					9.49	2.51	10.26	115.78	10.49	3.51	11.26	115.78		б/н	
рыба свежая			142.86	142.9	71.43	71.43											
молоко			20	20	20	20											
масло словочное			18	20	15	2.86	2.86										
булка			20	20	20	20											
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		б/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	
крупя 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																	
Кисель	150						1.36		29.02	116.19						233	
сахар			18	24	18	24											
кисель			142	190	142	170											
2 Ужин																	
ВСЕГО	1300	1520	858.76	984.7	742.3	843.1	69.71	49.53	181.79	1289.64	68.54	52.98	174.7	1340.39			