

Меню-раскладка (22.09.2023)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность				
							Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
завтрак															
Каша рисовая молочная	150	200					5.69	6.9	28.96	161.5	5.9	7.7	30.3	174	55
масло сливочное			3	4	3	4									
крупа рисовая			18	20	18	20									
сахар			3	4	3	4									
молоко			130	180	130	180									
Батон с маслом	35	47					1.8	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															
Фрукт	100	100	100	100	100	100	1.5	0.5	21	96	1.5	0.5	21	96	б/н
Обед															
Щи вегитарианские со сметаной	180	230					1.752	4.641	11.1	90.544	1.752	4.641	11.1	90.544	37
картофель			65	65	45	45									
лук репчатый			5	5	4	4									
морковь			13	13	10	10									
капуста			50	50	40	40									
масло растительное			2	2	2	2								0.05	
масло сливочное			2	2	2	2									
томат			2	2	2	2									
сметана			10	10	10	10									
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									
Гуляш	60	80	139.2	187	174	233	4.5	5.7	1.85	123.6	6	7.6	2.47	164.8	252
говядина			55	73	50	66									
масло растительное			3	4	3	4									
лук репчатый			3	4	2	3									
морковь			2.5	3.8	2	3									
томатное пюре			4	6	4	6									
мука пшеничная				30		40									
Компот из сухофруктов с витамином С			10	10	10	10									
сухофрукты			13	14	13	14									
сахар	58	67					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104	б/н
Уплотнённый полдник															
Хлеб пшеничный	50	50					0.585	3.48	7.394	61.384	0.585	3.48	7.394	104	16
Салат из тушёной моркови с сахаром	80	90					1.62	4.1	12.3	87	9	5.11	13.99	103	
морковь			90	100	80	90									
сахар			2	3	2	3									
Чай сладкий			0.2	0.2	0.2	0.2									
чай			13	14	13	14									
сахар															
Ужин															
2 Ужин															
ВСЕГО	913	1124	823.9	###	808.2	###	26.697	33.93	146.743	987.528	38.317	38.93	170.393	1198.344	0.05