

Меню-раскладка (22.11.2023)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		
							Б	Ж	У		Ккал	Б	Ж			
завтрак																
Каша гречневая молочная	100	130					6.8	8.7	21.2	136.3	6.8	8.7	21.2	136.3		94
гречка			30	35	35	40										
сахар			3	4	3	4										
молоко			130	130	150	150										
масло сливочное			3	4	3	4										
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																
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 полевой со сметаной	150	200					2.53	4.6	17.1	117.9	2	5.2	9.3	90		79
картофель			70	80	35	48										
лук репчатый			8	10	4	8										
морковь			8	10	4	4										
крупя пшеничная					10	15										
масло растительное			2	3	1.5	2										
масло сливочное			2	3	2	2										
сметана			4	5	5	10										
Плов из отварной птицы	150	160					15.35	14.86	23.81	290	15.4	14.86	23.81	290		411
курицы			109	110	75	85										
масло сливочное			5	5	5	5										
морковь			10	12	8	9										
лук репчатый			10	10	8	8										
крупя рисовая			35	35	35	35										
Кукуруза консервированная	10	15					10.3	4.9	60	325.3	10.3	4.9	60	325.3		29
Напиток из шиповника	150	200	20	20	20	20	0.68	0	23.05	94.9	0.68	0	23.05	94.9		б/н
шиповник (целый плоды)			20	20	20	20										
сахар			15	15	15	15										
вода			230	230	230	230										
Хлеб пшеничный	58.00	67.00					2.31	0.90	14.90	78.60	3.08	1.20	19.90	104.00		б/н
Уплотнённый полдник																
Булочка с повидлом	60	70					1.9	4.01	16.2	150.2	2.2	4.61	31.2	190.8		235
мука			45	50	45	50										
ванилин			0.001	0.005	0.001	0.005										
молоко			20	20	20	20										
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4										
дрожжи сухие			1.1	1	0.08	0.02										
повидло			30	40	30	40										
масло сливочное			3	4	3	4										
масло растительное			3	4	1.5	2										
Молоко	150	200					2.80	3.2	4.7	59	2.8	3.2	4.7	59		
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
Чай сладкий	150						27.7	0	0	13						392
чай			0.2	0.2	0.2	0.2										
сахар			13	14	13	14										
2 Ужин																
Молоко	150		157.5	150			4.19	4.79	7.56	90.09						299
ВСЕГО	1523	1512	872.851	906.3	638.1	697	101.23	44.65	210.06	1533.89	68.1	38.49	206.9	1359		