

Меню-раскладка (31.01.2023)

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																	
Каша молочная "Ассорти"	150	200					5.06	5.79	21.87	152.4	6.41	7.73	29.71	212		171	
крупя пшеничная			6	8	6	8											
крупя рисовая			6	8	6	8											
молоко			113	150	113	150											
сахар			4	5	4	5											
масло сливочное			2	3	2	3											
Батон с маслом	35	47					1.80	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112		117, 111	
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		233	
кофе			1	2	1	2											
сахар			13	14	13	14											
II завтрак																	
Кисломолочный напиток	180	200					3	0.05	3.8	30	3	0.05	3.8	30		530.531	
Обед																	
Щи вегетарианские 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											
Вермишель отварная	100	150					3.67	3.01	17.63	112	5.5	4.57	26.44	168		317	
вермишель			32	32	49	49											
масло сливочное			3.5	3.5	5	5											
Котлета из курицы	50	60					16.8	20.6	18.8	322	16.8	20.6	18.8	322		184. 18	
мясо курицы			0.043	4.286	0.03	0.107											
соль			0,001	0,107	0,001	0,107											
молоко			0.01	1.04	0.01	1.04											
мука			0.004	0.4	0.004	0.4											
масло сливочное			0.003	0.28	0.003	0.28											
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	30	40					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		б/н	
Уплотнённый полдник																	
Вареники ленивые со сметаной	85	100	79	86.9	78	85.8	11.3	11.95	11.65	168.5	12.43	13.145	12.82	218.35		331	
творог			80	80	80	80											
сметана			50	50	50	50											
мука пшеничная			35	50	35	50											
яйцо		5	5	4	4												
сахар			5	5	5	5											
масло сливочное			3	3	3	3											
Чай сладкий	150	200					27.7	0	0	13	27.7	0	0	13			
чай			0.2	0.2	0.2	0.2											
сахар			13	14	13	14											
Ужин																	
Печень	30						2.25	3.54	22.47	125.1						б/н	
Кисель	150	200					1.36		29.02	116.19	1.36	0.1	29.02	116.19		233	
сахар			10	10	10	10											
кисель			18	24	18	24											
2 Ужин																	

ВСЕГО	1405	1677	803.76	862.6	787.2	841.8	76.262	49.5	182.059	1327.73	79.5	50.106	189.6	1618.984	