

МЕНЮ 20 НОЯБРЯ 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК													
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	200	17,67	17,67	34,34	34,34	3,54	3,54	367,61	367,61	0,34	0,34
	СЫР	20	25	3,48	5,8	5,9	7,38	0	0	72	90	0,14	0,18
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	200	1,95	2,85	1,66	2,41	8,85	11,96	58,33	91	0,81	0,97
	ИТОГО	412	473	24,81	29,38	47,18	53,56	22,62	33,77	630,94	718,61	1,29	1,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	БАНАН	100	150	1,50	2,25	0,50	0,75	21,00	31,5	95	142,5	10,00	15,0
ОБЕД													
233	СУП СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	200	1,15	1,53	3,8	5,06	7,47	9,96	62,49	83,32	7,41	9,88
313	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	120	5,73	6,872	4,06	4,872	25,76	30,91	162	194,4	0	0
120	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	60	12,12	14,55	5,81	6,97	4,87	5,85	120	144	9,49	11,39
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	60	0,28	0,42	0,04	0,06	0,76	1,14	4,52	6,78	1,96	2,94
77	ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	150	200	0,1	0,13	-	-	12,0	16,0	50,5	67,3	1,9	2,5
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,78	2,6	0,41	0,6	15,18	22,14	73,37	106,66	0	0
	ИТОГО	530	690	21,16	26,10	14,12	17,56	66,04	86	472,9	602,46	20,76	26,71
ПОЛДНИК													
289	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	60	4,00	4,8	3,075	3,69	17,48	20,98	130,25	156,3	0,22	0,26
698	КЕФИР	150	200	4,8	6,4	0,16	0,21	6,4	8,5	49,6	66,1	1,6	2,1
	ИТОГО	200	260	8,8	11,2	3,235	3,9	23,88	29,48	179,85	222,4	1,82	2,36
УЖИН													
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	200	19,7	19,7	15	15	13,65	13,65	269	269	4,72	4,72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	68,7	68,7	0	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	250	0,06	0,05	0,02	0,03	11,1	13,88	28,0	55,55	0,02	0,04
	ИТОГО	430	480	21,89	21,88	15,35	15,36	38,67	41,45	365,7	393,25	4,74	4,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1242	1573	56,27	68,932	65,035	75,772	133,54	180,75	1378,67	1685,97	33,87	45,56