

Меню на 28.12.2023г (с 3-7л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,9	6,9	33,4	223,5	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Масло сливочное	5	0,05	4,2	0,05	37,5	
Итого		415	13,5	15,4	67,65	462,9	
II завтрак	Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9	
Итого		180	0,9	0,18	17,71	76,9	
Обед	Винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	
	Рассольник с говядиной	250	4,6	7,4	14,7	147,1	
	Голубцы ленивые	200	14,1	9	20,26	219	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итого		760	24,8	22	86,89	647,58	
Уплотненный полдник	Макароны с маслом	200	9,36	11	45,1	323,9	
	Кабачковая икра	60	1,56	3,2	3,42	47,4	
	Чай с молоком	180	1,35	1,2	14,31	72,9	
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	
Итого		480	13,4	17	93,73	585,8	
Итого за 4 день	Итого за весь день	1835	52,6	54,58	265,98	1773,18	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова