

МЕНЮ
15.07.2024г.

№ рецептуры	Наименование блюда	1 - 3х лет						3-8 лет					
		Выход ясли	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход сад	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
	Завтрак:												
т/к № 15	Суп молочный манный	150	4,11	3,26	12,075	78,85	0,5	200	4,48	0,04	16,1	131,8	0,6
т/к №3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	110,5	1,5	200	4,2	3,62	17,28	113,66	1,6
т/к №4	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,608	12,793	109	0	45	2,75	7,496	16,4475	153	0
		365	10,03	13,126	40,42	298,35	2	445	11,43	11,156	49,8275	398,46	2,2
						20%						20%	
	Второй завтрак:												
	Сок	150			16,5	66	3	200			22	88	4
		150			16,5	66	3	200			22	88	4
						5%						5%	
	Обед:												
т/к № 5	Салат из свежих огурцов.	30	0,33	0,03	0,36	3,9	8	40	0,81	3,696	4,614	54,96	9
№ 97	Суп картофельный с мяс фрикадельками	150	1,05	2,925	5,085	50,85	8,085	200	1,4	3,9	6,78	67,8	8,78
№ 122	Голубцы ленивые	160	7,3	10,088	42,048	256,8	15,032	200	11,68	13,36	47,06	273,34	17,04
т/к № 11/а	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,015	25,11	101,1	0,3	200	0,84	0,02	27,76	113	0,4
т/к № 12	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	64,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		530	10,99	13,418	72,963	476,95	31,417	690	17,37	21,456	86,694	581,5	35,22
						35%						35%	
	Полдник:												
№ 85	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6	75	1,3	180	4,8	5	7	100	1,4
т/к № 14	Булочка домашняя.	50	0,1	1,005	25,1	82,9	0	70	0,678	1,206	26,12	90,24	0
		200	4,45	4,755	31,1	157,9	1,3	250	5,478	6,206	33,12	190,24	1,4
						15%						15%	
	Ужин:												
т/к № 2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7,66	6,56	31,208	209,7	0	150	8,69	9,476	33,804	228,076	0
т/к № 2/01	Печень тертая	60	3,5	5,52	1,18	103	4,5	70	5,6	8,1	1,76	135,002	4,69
т/к № 16	Чай с лимоном	180	3,5	3,1	15,08	85	2,5	200	3,5	3,1	17,05	93,71	2,49
т/к № 17	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,521	11,508	69,5	0	40	2,132	0,506	16,744	85,012	0
		400	16,53	15,701	58,976	467,2	7	460	19,922	21,182	69,358	541,8	7,18
						25%						25%	
Всего за день		1645	42	47	203	1400	45	2045	54	60	261	1800	50