

20 января 2023 год ясли

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.ккал	Вит.С	№ рец
Завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		30
Сыр порционно	7	1,62	2,06		25,2		7
Итого	327	10,53	12,51	37,27	304,53		
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,66		399
Итого	100	0,5	0	10,1	42,66		
Обед							
Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	4,48	15,69		42
Борщ на м/б со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	50,06		30
Картофельная запеканка с мясом	160	13,3	12,3	25,8	241,5		308
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	530	18,95	14,12	68,53	461,6		
Уплотненный полдник							
Сдоба обыкновенная	100	7,75	4,72	53,3	282		449
Йогурт питьевой	120	3,6	2,76	5,4	86,4		
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66		368
Итого	370	11,95	8,08	73,4	434,4		
Всего за день	1327	41,93	34,71	189,3	1243,19		

Подпись:



Тимаева О.Н