



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка
Л.В. Кулагина

21 февраля 2023 год ясли

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/д, ккал	Вит.С	№ рец
<i>2023</i>							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	3,72	6,5	11,81	121,49		69
Какао с молоком	170	3,7	4,14	13,02	84,1		416
Бутерброд с маслом (масло)	20 5	2,92	6,1	1,922	141		1
Итого	345	10,34	16,74	26,752	346,59		
2 Завтрак							
Снежок	150	3,24	3	12,96	94,8		420
Итого	150	3,24	3	12,96	94,8		
Обед							
Салат из горошка консервированного с луком	40	1,05	3,39	2,6	44,47		108
Рассольник на кур/бульоне, со сметаной	150	1,23	1,86	7,54	51,9		82
Жаркое по-домашнему	150	20,8	5,33	18,5	205		64
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	0,13	0,12	13,4	52,04		390
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	530	25,85	11,18	55,4	423,01		
Уплотненный полдник							
Рыба, запеченная с овощами	60	11,1	4,99	1,24	98,98		283
Сок	150	0,5		10,1	42,66		418
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94		147
Итого	230	14,76	5,39	30,66	235,64		
Всего за день	1255	54,19	36,31	125,77	1100,04		

Подпись:

Тимаева О.Н