Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образование Бестужевский» (дошкольное структурное подразделение)

**20 мая 2025 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **Брутто** | **Нетто** |  | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **к/кал** |
| **Каша манная молочная** |  |  |  | **180** | **2,51** | **4,28** | **27** | **159** |
| манка | 20 | 20 |  |  | 2,4 | 0,3 | 27 | 115 |
| молоко | 120 | 120 |  |  | 0,02 | 1,3 | 12,3 | 22,9 |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  | - | 5 | 19 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 |
| **Чай** |  |  |  | 180 | 2,1 | 2,5 | 21,8 | 262 |
| чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  | 5 | 19 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 |  | 25 | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 |
| **Масло слив.** | 5 | 5 |  | 5 | 0,04 | 5,4 | 0,07 | 49,6 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 0,09 | 1,8 | 0,1 | 23 |
| яблоко | 50 | 50 |  | 50 | 0,02 | 1,3 | 23,6 | 41,3 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей моркови с сахаром на р\м (припущенный)** |  |  |  | 40 |  |  |  |  |
| Морковь  Масло растит  сахар | 40  3  2 | 38  3  2 |  |  | 0,3 | 3,01 | 2,01 | 34,1 |
| **Щи из свежей капусты на курином бульоне** |  |  |  | 180 | 4,6 | 4,7 | 8,56 | 97 |
| куры | 20 | 17 |  |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 |
| капуста | 50 | 47 |  |  | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 |
| картофель | 50 | 46 |  |  | 0,6 | 0,1 | 5,1 | 24 |
| лук | 5 | 3,8 |  |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 |
| морковь | 10 | 8,8 |  |  | 0,07 | 0,005 | 0,47 | 1,9 |
| томат | 5 | 5 |  |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,01 | 1,56 | 0,02 | 14 |
| **Жаркое по -домашнему с мясом кур** |  |  |  | 180 | 10,7 | 10,7 | 22,6 | 257 |
| куры | 80 | 70 |  |  | 8 | 8 | 0,3 | 106 |
| картофель | 120 | 110 |  |  | 2,4 | 0,48 | 20,7 | 96 |
| лук | 10 | 8,8 |  |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 |
| морковь | 10 | 8,8 |  |  | 0,07 | 0,005 | 0,47 | 1,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,02 | 2,3 | 0,03 | 21,1 |
| томат | 5 | 5 |  |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |
| соль | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |  | 180 | 0,06 | 0,02 | 16 | 63 |
| сухофрукты | 15 | 15 |  |  | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 6,5 |
| сахар | 15 | 15 |  |  | - | - | 14,9 | 56,8 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 |  | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко кипяченое с сахаром** |  |  |  | 150 | 5,0 | 4,5 | 17 | 139 |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **печенье** | 25 | 25 |  | 25 | 0,9 | 0,05 | 11,5 | 53,5 |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | **41** | **42** | **173** | **1448** |

