

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

01.03.2024

Меню на 01.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				Эн/Ц, ккал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Завтрак 1												
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	37	37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	180	198	10,78	11,86	2,74	3,01	11,68	12,85	44,3	48,73		
Кофейный напиток с молоком	180	190	4,12	4,35	4,54	4,79	19,33	20,41	130,68	137,94		
Булка с маслом	35	35	2,62	2,62	1,01	1,01	17,98	17,98	91,68	91,68		
Итого за завтрак 1	472	500	17,53	18,83	8,28	8,81	49	51,24	266,66	278,35		
Завтрак 2												
Сок	104	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	104	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед												
Суп гречневый на м/кб	180	198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ленивые голубцы с мясом, с рисом	164	164	10,97	10,97	12,09	12,09	17,74	17,74	224,1	224,1		
Хлеб ржаной	45	48	3,46	3,7	0,63	0,67	16,97	18,1	90,45	96,48		
Компот из сухофруктов	180	194	0,94	1,01	0	0	24,26	26,15	96,7	104,22		
Итого за обед	569	604	15,37	15,67	12,72	12,76	58,97	61,99	411,25	424,8		
Полдник												
Кефир	145	145	8,04	8,04	10,05	10,05	12,91	12,91	178	178		
Булка	35	35	2,61	2,61	1,02	1,02	17,98	17,98	91,66	91,66		
Чай с сахаром	180	198	10,78	11,86	2,74	3,01	11,68	12,85	44,3	48,73		
Итого за полдник	360	378	21,43	22,51	13,8	14,08	42,58	43,74	313,97	318,4		
Ужин 1												
Вареники ленивые с маслом	98	98	14,74	14,74	11,09	11,09	12,17	12,17	211,28	211,28		
Соус сметанный сладкий	32	32	1,17	1,17	1,76	1,76	2,54	2,54	42,76	42,76		
Каша перловая с маслом	105	105	1,75	1,75	0,2	0,2	0,17	0,17	60,3	60,3		1
Чай с сахаром	180	198	10,78	11,86	2,74	3,01	11,68	12,85	44,3	48,73		
Какао с молоком	177	177	5,75	5,75	5,73	5,73	22,14	22,14	164,61	164,61		
Печенье	30	35	2,11	2,47	0	0	33,3	38,85	122,85	143,33		
Итого за ужин 1	622	645	36,31	37,74	21,52	21,8	82	88,72	646,1	671		
Итого день	2127	2231	90,63	94,75	56,33	57,45	232,55	245,7	1638	1692,5		

Исполнитель: Медсестра В.Д. Тимоновская (Тимоновская В.Д.)