

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

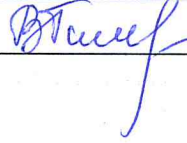
УТВЕРЖДАЮ

04.03.2024

образовательное учреждение детский сад № 57 «Центр развития ребенка «Солнышко»

Меню на 04.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнЦ, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Макароны отварные с маслом, сахаром	100	130	0	0	0	0	0	0	0	0	
Каша гречневая с маслом и сахаром	110	110	5,75	5,75	3,88	3,88	28,99	28,99	173,8	173,8	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Печенье	35	35	2,47	2,47	0	0	38,85	38,85	143,3	143,3	
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>425</b>	<b>475</b>	<b>19</b>	<b>20,2</b>	<b>6,62</b>	<b>6,92</b>	<b>79,52</b>	<b>80,82</b>	<b>361,4</b>	<b>366,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	83	83	0,34	0,34	0,34	0,34	8,38	8,38	37,61	37,61	140
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,38</b>	<b>8,38</b>	<b>37,61</b>	<b>37,61</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ постный со сметаной	180	200	1,44	1,6	3,06	3,4	7,74	8,6	64,8	72	
Лук	15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Оладьи из печени	70	80	12,24	13,98	13,44	15,36	6,58	7,52	202,6	231,5	
Каша пшеничная	90	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат из квашенной капусты	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,4	
Хлеб ржаной	45	48	3,46	3,7	0,63	0,67	16,97	18,1	90,45	96,48	
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>713</b>	<b>18,08</b>	<b>20,32</b>	<b>17,13</b>	<b>19,43</b>	<b>55,55</b>	<b>61,18</b>	<b>454,5</b>	<b>507,4</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	115	125	6,38	6,93	7,97	8,67	10,24	11,13	141,2	153,5	
Печенье домашнее	75	75	6,16	6,16	4,01	4,01	36,22	36,22	205,6	205,6	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>400</b>	<b>23,32</b>	<b>25,07</b>	<b>14,72</b>	<b>15,72</b>	<b>58,14</b>	<b>60,33</b>	<b>391,1</b>	<b>408,3</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тушеный картофель	100	100	2,46	2,46	3,55	3,55	12,44	12,44	91,18	91,18	
Салат из свеклы с маслом	60	73	1,01	1,23	4,06	4,94	5,32	6,47	62,15	75,61	
Кисель из яблочного сока	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,6	116,2	
Булка	30	30	2,24	2,24	0,87	0,87	15,41	15,41	78,57	78,57	
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>410</b>	<b>443</b>	<b>6,94</b>	<b>7,3</b>	<b>8,48</b>	<b>9,36</b>	<b>59,28</b>	<b>63,34</b>	<b>336,5</b>	<b>361,6</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1928</b>	<b>2114</b>	<b>67,67</b>	<b>73,22</b>	<b>47,29</b>	<b>51,77</b>	<b>260,9</b>	<b>274</b>	<b>1581</b>	<b>1681</b>	

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)