

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

05.03.2024

Меню на 05.03.2024

| Наименование блюда | Выход | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ц | ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 180 | 200 | 4,72 | 5,24 | 7,52 | 8,36 | 23,17 | 25,74 | 180,1 | 200,1 | |
| Каша пшенная с сахаром | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Морковь | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 5,85 | 5,85 | 5,83 | 5,83 | 22,52 | 22,52 | 167,4 | 167,4 | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,78 | 11,98 | 2,74 | 3,04 | 11,68 | 12,98 | 44,3 | 49,22 | |
| Булка с маслом и сыром | 45 | 45 | 3,38 | 3,38 | 1,31 | 1,31 | 23,13 | 23,13 | 117,9 | 117,9 | |
| Итого за завтрак 1 | 735 | 775 | 24,72 | 26,44 | 17,4 | 18,54 | 80,5 | 84,37 | 509,7 | 534,6 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 83 | 0 | 0,34 | 0 | 0,34 | 0 | 8,38 | 0 | 37,61 | 0 | 140 |
| витаминизированный напиток валитек | 0 | 200 | 0 | 4,58 | 0 | 5,04 | 0 | 21,48 | 0 | 145,2 | |
| Итого за завтрак 2 | 83 | 200 | 0,34 | 4,58 | 0,34 | 5,04 | 8,38 | 21,48 | 37,61 | 145,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Рассольник на мк/б со сметаной | 180 | 200 | 213 | 236,7 | 13,75 | 15,28 | 24,36 | 27,06 | 251,1 | 279 | |
| Лук | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Капуста тушенная с мясом | 140 | 170 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Компот из свежих яблок | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 45 | 48 | 3,46 | 3,7 | 0,63 | 0,67 | 16,97 | 18,1 | 90,45 | 96,48 | |
| Итого за обед | 560 | 633 | 216,5 | 240,4 | 14,38 | 15,95 | 41,32 | 45,16 | 341,6 | 375,5 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 115 | 120 | 6,38 | 6,65 | 7,97 | 8,32 | 10,24 | 10,69 | 141,2 | 147,3 | |
| Булка | 30 | 30 | 2,24 | 2,24 | 0,87 | 0,87 | 15,41 | 15,41 | 78,57 | 78,57 | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,78 | 11,98 | 2,74 | 3,04 | 11,68 | 12,98 | 44,3 | 49,22 | |
| Итого за полдник | 325 | 350 | 19,4 | 20,87 | 11,58 | 12,23 | 37,33 | 39,08 | 264 | 275,1 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные | 65 | 65 | 7,25 | 7,25 | 2,94 | 2,94 | 8,98 | 8,98 | 91,75 | 91,75 | |
| Пюре картофельное | 118 | 130 | 2,5 | 2,76 | 3,61 | 3,98 | 6,18 | 6,8 | 95,23 | 104,9 | |
| Соленый помидор | 50 | 50 | 0,55 | 0,55 | 0,05 | 0,05 | 0,8 | 0,8 | 6,5 | 6,5 | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,78 | 11,98 | 2,74 | 3,04 | 11,68 | 12,98 | 44,3 | 49,22 | |
| Булка | 30 | 30 | 2,24 | 2,24 | 0,87 | 0,87 | 15,41 | 15,41 | 78,57 | 78,57 | |
| Итого за ужин 1 | 443 | 475 | 23,32 | 24,78 | 10,21 | 10,88 | 43,05 | 44,98 | 316,3 | 331 | |
| Итого день | 2146 | 2433 | 284,3 | 317,1 | 53,91 | 62,64 | 210,6 | 235,1 | 1469 | 1661 | |

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)