

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

06.03.2024

Меню на 06.03.2024

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											
Запеканка творожная с морковью	100	115	11,16	12,83	9,78	11,25	15,02	17,27	197,6	227,2	268
Соус сметанный сладкий	38	38	1,39	1,39	2,09	2,09	3,01	3,01	50,78	50,78	
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12	4,58	4,54	5,04	19,33	21,48	130,7	145,2	
Булка с маслом	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8	
Итого за завтрак 1	358	393	19,67	21,8	17,56	19,53	57,92	62,32	483,8	528	
Завтрак 2											
Кисель из фруктового сока	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,6	116,2	
Итого за завтрак 2	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,6	116,2	
Обед											
Суп рисовый с мк/б	180	200	4,34	4,82	2,21	2,46	8,8	9,78	73,44	81,6	
Картофель тушенный с мясом	130	190	0	0	0	0	0	0	0	0	
Соленый огурец	70	70	1,39	1,39	0	0	3,46	3,46	14,56	14,56	
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	
Итого за обед	605	708	10,13	10,94	2,84	3,13	53,5	58,3	275,2	300,1	
Полдник											
Кефир	115	125	1,79	1,94	1,49	1,62	2,32	2,53	31,58	34,33	
Ватрушка с творогом	72	72	7,53	7,53	7,83	7,83	23,79	23,79	206,3	206,3	
Итого за полдник	187	197	9,32	9,47	9,32	9,45	26,11	26,32	237,9	240,7	
Ужин 1											
Молочная вермишель	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	390	430	13,02	14,22	3,61	3,91	27,09	28,39	122,9	127,8	
Итого день	1720	1928	53,36	57,8	33,33	36,03	190,7	204,4	1224	1313	

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)