

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)



Меню на 11.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша гречневая с маслом и сахаром	110	110	5,75	5,75	3,88	3,88	28,99	28,99	173,81	173,81	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Вафли	0	35	0	1,4	0	10,38	0	21,3	0	180,84	
Печенье	35	0	2,47	0	0	0	38,85	0	143,33	0	
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>325</b>	<b>345</b>	<b>19</b>	<b>19,13</b>	<b>6,62</b>	<b>17,3</b>	<b>79,52</b>	<b>63,27</b>	<b>361,43</b>	<b>403,87</b>	
<b>Завтрак 2</b>											140
Яблоко	86	86	0,35	0,35	0,35	0,35	8,68	8,68	38,97	38,97	
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,68</b>	<b>8,68</b>	<b>38,97</b>	<b>38,97</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый	180	200	5,15	5,72	0,43	0,48	14,51	16,12	91,69	101,88	
Запеканка РИСОВАЯ С МЯСОМ	150	180	15,7	18,84	15,56	18,67	29,76	35,71	321,54	385,85	
Соленый огурец	50	60	0,99	1,19	0	0	2,47	2,97	10,4	12,48	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,44	
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>605</b>	<b>688</b>	<b>26,24</b>	<b>30,48</b>	<b>16,62</b>	<b>19,82</b>	<b>87,97</b>	<b>99,86</b>	<b>610,78</b>	<b>704,13</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	120	130	1,87	2,02	1,55	1,68	2,42	2,63	32,95	35,7	
Булочка домашняя	80	80	3,16	3,16	5,1	5,1	26,6	26,6	164,94	164,94	
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>380</b>	<b>410</b>	<b>15,81</b>	<b>17,16</b>	<b>9,39</b>	<b>9,82</b>	<b>40,71</b>	<b>42,21</b>	<b>242,19</b>	<b>249,86</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Омлет натуральный	90	90	7,06	7,06	8,15	8,15	2,88	2,88	112,26	112,26	
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	
Икра кабачковая (овощ.консервы)	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кисель из фруктового сока	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,58	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>400</b>	<b>420</b>	<b>10,52</b>	<b>10,66</b>	<b>9,02</b>	<b>9,02</b>	<b>44,41</b>	<b>47,31</b>	<b>295,41</b>	<b>307,03</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1796</b>	<b>1949</b>	<b>71,92</b>	<b>77,79</b>	<b>42</b>	<b>56,31</b>	<b>261,29</b>	<b>261,32</b>	<b>1548,8</b>	<b>1703,9</b>	

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)