

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)



Меню на 12.03.2024

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 геркулесовая молочная	180	200	7,34	8,16	8,86	9,84	32,04	35,6	237,6	264	
Каша геркулесовая на воде	100	100	4,08	4,08	4,92	4,92	17,8	17,8	132	132	
Морковь	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12	4,58	4,54	5,04	19,33	21,48	130,7	145,2	
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	54	54	4,05	4,05	1,57	1,57	27,76	27,76	141,5	141,5	
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>754</b>	<b>814</b>	<b>30,38</b>	<b>32,85</b>	<b>22,61</b>	<b>24,41</b>	<b>108,6</b>	<b>115,6</b>	<b>686,1</b>	<b>731,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	86	0	0,35	0	0,35	0	8,68	0	38,97	0	140
витаминизированный напиток валитек	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>86</b>	<b>200</b>	<b>0,35</b>	<b>4,58</b>	<b>0,35</b>	<b>5,04</b>	<b>8,68</b>	<b>21,48</b>	<b>38,97</b>	<b>145,2</b>	
<b>Обед</b>											
Суп пшеничный на м/кб	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Плов с мясом	100	117	5,24	6,13	7,03	8,22	13,32	15,59	162	189,6	
Соленый огурец	60	60	1,19	1,19	0	0	2,97	2,97	12,48	12,48	
Хлеб ржаной	45	48	3,46	3,7	0,63	0,67	16,97	18,1	90,45	96,48	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,4	
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>625</b>	<b>10,82</b>	<b>12,05</b>	<b>7,66</b>	<b>8,9</b>	<b>57,52</b>	<b>63,61</b>	<b>361,7</b>	<b>406</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	135	140	7,48	7,76	9,36	9,71	12,02	12,47	165,7	171,9	
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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>345</b>	<b>370</b>	<b>20,51</b>	<b>21,98</b>	<b>12,97</b>	<b>13,62</b>	<b>39,12</b>	<b>40,86</b>	<b>288,6</b>	<b>299,7</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Запеканка картофельная с отварной	130	170	10,93	14,29	10,74	14,05	9,37	12,25	195,6	255,7	
Салат из квашенной капусты	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>23,95</b>	<b>28,51</b>	<b>14,35</b>	<b>17,96</b>	<b>36,46</b>	<b>40,64</b>	<b>318,4</b>	<b>383,5</b>	
<b>Итого день</b>	<b>2150</b>	<b>2469</b>	<b>86,01</b>	<b>99,97</b>	<b>57,94</b>	<b>69,92</b>	<b>250,4</b>	<b>282,2</b>	<b>1694</b>	<b>1966</b>	

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