

Меню на 13.03.2024

Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка «Солнышко» г. Белгород (Панова Т.В.)



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	130	130	14,51	14,51	12,71	12,71	19,53	19,53	256,88	256,88	268
Соус сметанный сладкий	40	40	1,46	1,46	2,2	2,2	3,17	3,17	53,45	53,45	
Каша перловая с маслом	105	105	1,75	1,75	0,2	0,2	0,17	0,17	60,3	60,3	1
Кофейный напиток с молоком	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,48	21,48	145,2	145,2	
Чай с сахаром	200	200	11,98	11,98	3,04	3,04	12,98	12,98	49,22	49,22	
Булка с маслом	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	104,79	104,79	
Итого за завтрак 1	715	715	37,28	37,28	24,35	24,35	77,88	77,88	669,84	669,84	
Завтрак 2											
Кисель из фруктового сока	200	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,2	116,2	
Итого за завтрак 2	200	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,2	116,2	
Обед											
Свекольник на м/к б со сметанной	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Лук	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
Биточки мясные в томатном соусе	78	78	13,63	13,63	14,98	14,98	7,33	7,33	225,73	225,73	
Гречка отварная с маслом сливочным	90	90	5,13	5,13	4,34	4,34	24,7	24,7	162,31	162,31	
Соленый огурец	50	50	0,99	0,99	0	0	2,47	2,47	10,4	10,4	
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	1,04	0	0	26,96	26,96	107,44	107,44	
Хлеб ржаной	50	50	3,85	3,85	0,7	0,7	18,85	18,85	100,5	100,5	
Итого за обед	698	698	24,64	24,64	20,01	20,01	80,32	80,32	606,38	606,38	
Полдник											
Кефир	190	190	10,53	10,53	13,17	13,17	16,92	16,92	233,25	233,25	
Лепешка диетическая	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай с сахаром	200	200	11,98	11,98	3,04	3,04	12,98	12,98	49,22	49,22	
Итого за полдник	470	470	22,51	22,51	16,21	16,21	29,9	29,9	282,47	282,47	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	200	200	1,56	1,56	5,16	5,16	21,86	21,86	140	140	
Каша рисовая с маслом, сахаром	100	100	2,4	2,4	2,2	2,2	25,8	25,8	130,99	130,99	1
Чай с сахаром	200	200	11,98	11,98	3,04	3,04	12,98	12,98	49,22	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	530	530	18,18	18,18	11,27	11,27	76,05	76,05	398,78	398,78	
Итого день	2613	2613	103,98	103,98	71,85	71,85	293,18	293,18	2073,7	2073,7	

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)