

Меню на 14.03.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)
14.03.2024

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											
Каша пшеничная молочная	180	200	6,08	6,76	9,38	10,42	23,27	25,86	202,45	224,94	
Каша пшеничная с сахаром	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Какао с молоком	180	200	5,85	6,5	5,83	6,48	22,52	25,02	167,4	186	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Булка с маслом	37	0	2,77	0	1,07	0	19,02	0	96,92	0	
Гренка с сыром	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак 1	677	746	25,49	25,24	19,02	19,94	76,49	63,86	511,06	460,16	1
Завтрак 2											
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	
Итого за завтрак 2	86	200	0,35	4,58	0,35	5,04	8,68	21,48	38,97	145,2	
Обед											
Суп вермишелевый на кв без картофеля	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тефтели куриные с рисом в томатном соусе	100	101	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат из капусты белокочанной с морковью	60	60	0,83	0,83	6,03	6,03	3,4	3,4	70,99	70,99	
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	
Итого за обед	565	609	5,23	5,57	6,66	6,7	44,63	48,46	258,13	274,91	
Полдник											
Кефир	180	190	9,98	10,53	12,48	13,17	16,03	16,92	220,97	233,25	
Булка с повидлом	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за полдник	230	240	9,98	10,53	12,48	13,17	16,03	16,92	220,97	233,25	1
Ужин 1											
Котлеты рыбные	90	100	10,03	11,15	4,08	4,53	12,44	13,82	127,03	141,15	
Рис отварной	100	110	2,39	2,63	3,88	4,27	18,82	20,7	119,52	131,47	
Салат из свеклы с маслом растительным	60	60	1,01	1,01	4,06	4,06	5,32	5,32	62,15	62,15	
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	460	500	26,47	29,02	15,63	16,77	63,67	68,23	431,57	462,56	
Итого день	2018	2295	67,52	74,94	54,13	61,62	209,5	218,95	1460,7	1576,1	

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