

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ _____ (Панос
06.05.2024

Меню на 06.05.2024

| Наименование блюда | Выход | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ц, Ясли |
|-----------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | |
| Каша гречневая с маслом и сахаром | 1100 | 110 | 57,5 | 5,75 | 38,8 | 3,88 | 289,9 | 28,99 | 1738,1 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,78 | 11,98 | 2,74 | 3,04 | 11,68 | 12,98 | 44,3 |
| Вафли | 35 | 35 | 1,4 | 1,4 | 10,38 | 10,38 | 21,3 | 21,3 | 180,84 |
| Итого за завтрак 1 | 1315 | 345 | 69,68 | 19,13 | 51,91 | 17,3 | 322,88 | 63,27 | 1963,2 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Сок | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак 2 | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на м/к б | 180 | 200 | 5,15 | 5,72 | 0,43 | 0,48 | 14,51 | 16,12 | 91,69 |
| Запеканка рисовая с печенью | 140 | 180 | 14,65 | 18,84 | 14,52 | 18,67 | 27,77 | 35,71 | 300,11 |
| Соленый огурец | 60 | 60 | 1,19 | 1,19 | 0 | 0 | 2,97 | 2,97 | 12,48 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | 0 | 0 | 24,26 | 26,96 | 96,7 |
| Хлеб ржаной | 45 | 48 | 3,46 | 3,7 | 0,63 | 0,67 | 16,97 | 18,1 | 90,45 |
| Итого за обед | 605 | 688 | 25,39 | 30,48 | 15,58 | 19,82 | 86,48 | 99,86 | 591,42 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Кефир | 115 | 125 | 1,79 | 1,94 | 1,49 | 1,62 | 2,32 | 2,53 | 31,58 |
| Булочка домашняя | 80 | 80 | 3,16 | 3,16 | 5,1 | 5,1 | 26,6 | 26,6 | 164,94 |
| Итого за полдник | 195 | 205 | 4,95 | 5,1 | 6,59 | 6,72 | 28,92 | 29,13 | 196,52 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 90 | 90 | 7,06 | 7,06 | 8,15 | 8,15 | 2,88 | 2,88 | 112,26 |
| Икра кабачковая (овощ. консервы) | 60 | 60 | 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 |
| Булка | 30 | 30 | 2,24 | 2,24 | 0,87 | 0,87 | 15,41 | 15,41 | 78,57 |
| Итого за ужин 1 | 360 | 380 | 10,52 | 10,66 | 9,02 | 9,02 | 44,41 | 47,31 | 295,41 |
| Итого день | 2655 | 1818 | 110,54 | 65,38 | 83,11 | 52,86 | 482,69 | 239,56 | 3046,6 |

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