

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

04.07.2024

Меню на 04.07.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Макароны с сахаром	110	436,67	8,7	11,81	73,8	1
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	5	37,4	0,03	4,13	0,04	1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Чай с сахаром (диета)	180	57,73			14,44	1
Итого за завтрак 1	515	774,39	25,29	17,08	182,45	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	170	78,2	0,85	0,17	17,17	3
Итого за завтрак 2	170	78,2	0,85	0,17	17,17	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на кур. б-не	200	120	3,94	5,08	14,98	11
Плов с куриным мясом	150	357,2	21,57	20,55	21,58	
Помидор	52					1
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
Итого за обед	626	642,67	27,86	26,1	75,48	
Полдник						
Какао с молоком	180	145,8	46,6	41,43	90,61	4
Компот из сухофруктов (диета)	180	80,35	0,23		19,9	2
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Итого за полдник	400	344,95	50,19	42,57	133,69	
Ужин 1						
Каша гречневая молочная	200	179,56	51,45	46,35	97,08	7
Каша гречневая сладкая (диета)	140	239,4	7,14	7,57	39,34	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	520	476,69	58,59	53,92	150,86	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2231	2316,9	162,78	139,85	559,64	

Исполнитель: старшая медсестра _____

Шеф-повар: _____ (Зиновьева В.М.)