

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
09.07.2024

Меню на 09.07.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептур
Завтрак 1						
Каша манная молочная	180	177,28	5,43	5,79	27,68	23
Каша гречневая сладкая (диета)	140	239,4	7,14	7,57	39,34	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	180	51,51			12,88	8
Итого за завтрак 1	545	624,39	15,96	18,63	103,12	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	100					13
Итого за завтрак 2	100					
Обед						
Суп гречневый на м/б	200	71,53	2,11	1,46	12,34	9
Биточки свиные	70	152,23	9,83	10,98	3,47	23
Пюре картофельное	120	116,25	6,89	8,25	24,29	4
Салат из свежей капусты	80	80,72	0,91	5,73	6,29	3
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	694	586,21	22,1	26,89	85,32	
Полдник						
Кефир	113	56,5	3,16	2,82	4,52	2
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Итого за полдник	153	175,3	6,52	3,96	27,7	
Ужин 1						
Котлета рыбная	80	99,4	10,66	4,42	4,09	13
Рис отварной	140	530,74	8,81	14,09	92,21	26
Хлеб ржаной	38	80,86	2,02	0,45	18,07	2
Чай с сахаром	180	46,79			11,71	1
Итого за ужин 1	438	757,79	21,48	18,97	126,09	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1930	2143,69	66,07	68,45	342,23	

Исполнитель: старшая медсестра
Шеф-повар: