



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 10.07.2024

Меню на 10.07.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Творожная запеканка	150	300,84	24,49	15,86	26,5	3
Яйцо куриное диетическое вареное (диета)	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Соус сметанно-молочный	60	46,47	2,08	1,42	6,4	1
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	4
Какао на молоке	180	132,6	47,56	42,32	89,08	1
Чай	180	57,73		14,44		
Итого за завтрак 1	658	779,08	82,63	71,95	159,96	
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						
Свекольник на м/б	200	72	2,1	3,78	5,33	64
Макароник	120	56,58	0,59	4,28	2,28	1
Салат из помидоров и огурцов	60	85,12	2,13	0,47	19,02	15
Хлеб ржаной	40	80,35	0,23		19,9	2
Компот из сухофруктов	180	80,35				
Соль	4					
Итого за обед	604	294,05	5,05	8,53	46,53	
Полдник						
Кефир	117	58,5	3,28	2,92	4,68	2
Булочка домашняя	80	79,08	6,57	9,71	16,25	5
Итого за полдник	197	137,58	9,85	12,63	20,93	
Ужин 1						
Каша рисовая молочная	180	173,3	45,14	42,06	89,47	1
Каша рисовая с сахаром (диета)	120	275,56	5,23	8,4	69,77	1
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Молоко кипяченое	200	104	56	50	94	3
Чай (диета)	180	57,73		14,44		1
Итого за ужин 1	720	729,4	109,73	101,6	290,85	
Рекомендованный ужин 2						
Итого за ужин 2	2349	2018,3	208,11	194,88	535,45	
Итого день						

Исполнитель: старшая медсестра
 Шеф-повар: