

Меню на 08.04.2024, День 1

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка	60	1,472	3,099	3,44	47,503
2. Омлет	110	6,451	8,924	2,581	116,989
3. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
5. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666
Итого:		10,124	21,095	35,801	374,808
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4
Итого:		0,45	0,09	9,09	41,4
Обед					
1. Рассольник со сметаной	180	3,093	5,123	21,776	147,245
2. Печень по-строгановски	70	13,559	9,653	11,515	187,976
3. Гречка отварная	120	4,277	5,239	20,998	150,459
4. Соус основной красный	20	1,495	1,784	12,196	71,029
5. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264	0	15,74	63,78
6. Хлеб ржаной	37	2,305	0,416	12,623	65,758
7. Хлеб пшеничный	24	1,774	0,678	12,147	62,399
Итого:		26,768	22,893	106,995	748,647
Полдник					
1. Плюшка	80	5,188	3,538	39,188	209,76
2. Молоко	180	5,04	5,76	8,46	108
Итого:		10,228	9,298	47,648	317,76
Итого за день:		47,569	53,376	199,534	1482,61

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка	45	0,966	3,064	2,246	40,392
2. Омлет	95	3,66	5,418	2,02	71,942
3. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
4. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36
5. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055
Итого:		6,453	14,942	26,577	267,649
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4
Итого:		0,45	0,09	9,09	41,4
Обед					
1. Рассольник со сметаной	150	2,691	3,171	19,414	118,141
2. Печень по-строгановски	60	13,433	10,807	8,305	185,154
3. Гречка отварная	130	3,144	4,942	15,41	120,313
4. Соус основной красный	20	1,181	2,924	9,082	67,559
5. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,264	0	15,74	63,78
6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2
7. Хлеб пшеничный	20	1,434	0,548	9,82	50,444
Итого:		23,976	22,722	87,791	657,591
Полдник					
1. Плюшка	70	4,673	2,484	30,668	164,12
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	90
Итого:		8,873	7,284	37,718	254,12
Итого за день:		39,752	45,038	161,175	1220,75

Заведующий _____ Горохова Т.А.