

Меню на 10.04.2024, День 3

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная	180	5,375	6,511	26,399	186,787
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,504	2,754	13,936	91,765
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	26	1,903	0,727	13,034	66,954
Итого:	9,833	18,243	53,449	420,306	
2й Завтрак					
1. Сок	92	0,464	0,093	9,371	42,681
Итого:	0,464	0,093	9,371	42,681	
Обед					
1. Икра свекольная	50	0,974	2,051	5,254	43,352
2. Суп "Вермишелевый"	180	4,574	4,286	34,151	194,622
3. Котлета из курицы	70	17,165	18,833	6,352	263,794
4. Капуста тушеная	150	3,641	4,516	11,773	104,223
5. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	180	0,096	0	26,541	106,538
6. Хлеб ржаной	39	2,384	0,43	13,052	67,997
7. Хлеб пшеничный	26	1,903	0,727	13,035	66,957
Итого:	30,737	30,844	110,159	847,483	
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	80	5,769	9,302	40,14	268,02
2. Кефир с сахаром	200	4,972	5,486	11,848	121,101
Итого:	10,741	14,788	51,988	389,121	
Итого за день:	51,775	63,967	224,967	1699,59	

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная	150	4,676	5,834	22,278	161,388
2. Кофейный напиток с молоком	170	2,478	2,744	11,755	82,805
3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36
4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055
Итого:	8,981	15,038	46,364	359,608	
2й Завтрак					
1. Сок	92	0,464	0,093	9,371	42,681
Итого:	0,464	0,093	9,371	42,681	
Обед					
1. Икра свекольная	40	0,92	1,053	6,915	40,834
2. Суп "Вермишелевый"	150	3,82	2,368	28,654	152,139
3. Котлета из курицы	60	14,435	16,073	6,247	227,644
4. Капуста тушеная	100	3,124	3,2	11,028	86,95
5. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	150	0,08	0	22,89	91,87
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:	25,644	23,573	95,575	702,081	
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	4,463	7,873	27,648	199,81
2. Кефир с сахаром	170	4,102	4,526	10,648	103,401
Итого:	8,565	12,399	38,296	303,211	
Итого за день:	43,654	51,102	189,606	1407,58	

Заведующий _____ Горохова Т.А.