

Меню на 16.04.2024, День 7

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша геркулесовая молочная	180	5,543	8,035	22,072	185,158
2. Какао на молоке	180	3,127	3,438	13,97	100,508
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666
Итого:	10,87	20,544	50,852	436,132	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4
Итого:	0,45	0,09	9,09	41,4	
Обед					
1. Салат "Свекла с соленым огурцом"	50	0,611	5,047	3,132	60,711
2. Суп "Полевой" с курицей	180	7,686	6,284	26,159	192,38
3. Биточек рыбный	70	11,684	8,638	5,282	114,034
4. Картофельное пюре	150	3,545	5,885	21,48	153,8
5. Компот из свежих яблок (витаминизированный)	180	0,182	0,182	14,339	58,065
6. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6
7. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666
Итого:	28,298	27,298	98,483	724,256	
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	90	12,531	7,396	48,556	312,923
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	120
Итого:	18,131	13,796	57,956	432,923	
Итого за день:	57,75	61,728	216,381	1634,71	

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша геркулесовая молочная	150	4,993	6,903	19,584	162,581
2. Какао на молоке	170	3,072	3,398	11,931	91,782
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:	9,893	16,761	43,846	369,777	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4
Итого:	0,45	0,09	9,09	41,4	
Обед					
1. Салат "Свекла с соленым оргурцом"	40	0,459	3,034	2,455	39,123
2. Суп "Полевой" с курицей	150	5,786	5,184	20,552	152,327
3. Биточек рыбный	60	11,164	7,444	5,282	102,802
4. Картофельное пюре	120	3,455	3,955	22,624	140,54
5. Компот из свежих яблок (витаминизированный)	150	0,14	0,14	13,31	53,781
6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2
7. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055
Итого:	24,627	20,772	86,518	603,828	
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	70	11,087	6,757	32,527	237,088
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	90
Итого:	15,287	11,557	39,577	327,088	
Итого за день:	50,257	49,179	179,031	1342,09	

Заведующий _____ Горохова Т.А.