

# Меню на 22.04.2024, День 1

МКДОУ: детский сад №16

## Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из зеленого горошка	60	1,535	3,103	3,572	48,317
2. Омлет	110	6,48	8,957	2,63	117,612
3. Чай с сахаром	190	0	0	15,353	61,382
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:		10,216	21,133	36,365	377,778
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	92	0,464	0,093	9,371	42,681
Итого:		0,464	0,093	9,371	42,681
<b>Обед</b>					
1. Рассольник со сметаной	180	3,674	4,027	25,453	154,63
2. Печень по-строгановски	70	15,775	12,434	12,302	225,277
3. Гречка отварная	120	4,468	5,289	21,936	155,52
4. Соус основной красный	20	1,503	1,784	12,226	71,177
5. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,335	0	17,292	70,214
6. Хлеб ржаной	39	2,407	0,434	13,177	68,646
7. Хлеб пшеничный	27	1,945	0,743	13,317	68,41
Итого:		30,106	24,711	115,703	813,874
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка	80	5,328	3,698	39,423	212,76
2. Молоко	184	5,172	5,911	8,682	110,836
Итого:		10,5	9,609	48,105	323,596
<b>Итого за день:</b>		<b>51,286</b>	<b>55,546</b>	<b>209,545</b>	<b>1557,92</b>

## Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из зеленого горошка	45	0,966	3,064	2,246	40,392
2. Омлет	95	6,2	7,718	2,16	103,342
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:		8,993	17,242	26,717	299,049
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	92	0,464	0,093	9,371	42,681
Итого:		0,464	0,093	9,371	42,681
<b>Обед</b>					
1. Рассольник со сметаной	150	2,771	3,181	19,986	120,897
2. Печень по-строгановски	60	16,118	11,362	9,1	204,204
3. Гречка отварная	130	3,144	4,942	15,41	120,313
4. Соус основной красный	20	1,189	2,924	9,112	67,706
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:		26,749	23,287	89,188	679,544
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за день:</b>		<b>45,079</b>	<b>47,905</b>	<b>162,994</b>	<b>1275,39</b>

Заведующий \_\_\_\_\_ Горохова Т.А.