

Меню на 23.04.2024, День 2

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша манная молочная	180	5,318	7,087	26,784	193,494
2. Какао на молоке	180	3,078	3,402	13,914	99,77
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	31	2,237	0,855	15,316	78,678
Итого:	10,683	19,594	56,094	446,741	
2й Завтрак					
1. Банан	133	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:	1,2	0,4	16,8	76,8	
Обед					
1. Огурчик консервированный	50	0,406	0,051	0,863	6,597
2. Щи с курицей со сметаной	180	6,118	9,151	13,329	161,152
3. Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,759	10,077	2,76	119,45
4. Картофельное пюре	150	3,39	5,708	21,22	150,486
5. Компот из свежих яблок (витаминизированный)	180	0,161	0,161	13,822	55,912
6. Хлеб ржаной	43	2,649	0,478	14,507	75,573
7. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666
Итого:	31,635	26,447	81,231	644,837	
Полдник					
1. Зефир	55	0,444	0	43,5	168,887
2. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
Итого:	0,444		58,47	228,737	
Итого за день:	43,962	46,441	212,595	1397,11	

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша манная молочная	150	4,854	5,873	23,643	168,125
2. Какао на молоке	170	3,042	3,376	11,896	91,323
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:	9,724	15,709	47,87	374,862	
2й Завтрак					
1. Банан	133	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:	1,2	0,4	16,8	76,8	
Обед					
1. Огурчик консервированный	40	0,32	0,04	0,68	5,2
2. Щи с курицей со сметаной	150	5,242	5,608	14,965	131,947
3. Рыба, тушеная в томате с овощами	60	13,239	7,815	2,156	92,92
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:	26,019	18,573	76,03	539,643	
Полдник					
1. Зефир	55	0,444	0	43,5	168,887
2. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
Итого:	0,444		53,48	208,787	
Итого за день:	37,387	34,682	194,18	1200,09	

Заведующий _____ Горохова Т.А.