

Меню на 26.04.2024, День 5

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|---|-------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,276 | 7,531 | 20,864 | 174,615 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,426 | 3,803 | 15,523 | 111,639 |
| 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: | | 10,903 | 20,406 | 51,196 | 436,719 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Яблоки отечественные 1с | 131 | 0,527 | 0,527 | 12,923 | 53,802 |
| Итого: | | 0,527 | 0,527 | 12,923 | 53,802 |
| Обед | | | | | |
| 1. Салат из капусты с растительным маслом | 50 | 0,915 | 4,052 | 2,579 | 50,994 |
| 2. Суп гречневый на к/б | 180 | 3,108 | 4,702 | 18,961 | 131,823 |
| 3. Гуляш из курицы | 70/20 | 18,293 | 22,716 | 7,671 | 308,287 |
| 4. Макароны отварные | 120 | 4,584 | 2,958 | 30,642 | 170,477 |
| 5. Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,208 | 0,091 | 12,792 | 53,671 |
| 6. Хлеб ржаной | 42 | 2,588 | 0,467 | 14,171 | 73,825 |
| 7. Хлеб пшеничный | 34 | 2,438 | 0,932 | 16,694 | 85,755 |
| Итого: | | 32,133 | 35,917 | 103,511 | 874,832 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Творожный пудинг | 110 | 16,48 | 10,957 | 18,684 | 242,773 |
| 2. Кефир с сахаром | 196 | 5,564 | 6,139 | 12,664 | 133,146 |
| Итого: | | 22,044 | 17,097 | 31,348 | 375,919 |
| Итого за день: | | 65,608 | 73,948 | 198,978 | 1741,27 |

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. Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,933 | 3,252 | 12,609 | 92,829 |
| 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: | | 9,754 | 16,615 | 44,524 | 370,825 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Яблоко отечественные 1с | 131 | 0,527 | 0,527 | 12,923 | 53,802 |
| Итого: | | 0,527 | 0,527 | 12,923 | 53,802 |
| Обед | | | | | |
| 1. Салат из капусты с растительным маслом | 40 | 0,635 | 3,037 | 1,848 | 37,652 |
| 2. Суп гречневый на к/б | 150 | 2,373 | 2,032 | 14,771 | 87,754 |
| 3. Гуляш из курицы | 60/20 | 13,864 | 16,607 | 6,762 | 232,009 |
| 4. Макароны отварные | 90 | 2,625 | 4,4 | 17,465 | 121,65 |
| 5. Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,176 | 0,077 | 9,38 | 39,641 |
| 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: | | 22,936 | 27,031 | 70,067 | 621,35 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Творожный пудинг | 80 | 12,387 | 8,731 | 12,638 | 181,229 |
| 2. Кефир с сахаром | 170 | 4,93 | 5,44 | 11,79 | 120,25 |
| Итого: | | 17,317 | 14,171 | 24,428 | 301,479 |
| Итого за день: | | 50,535 | 58,344 | 151,942 | 1347,45 |

Заведующий _____ Горохова Т.А.