

Меню на 02.07.2024, День 2

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша манная молочная	180	5,375	7,646	27,154	200,234
2. Какао на молоке	180	5,021	5,627	17,181	141,471
3. Сыр	11	2,466	3,109	0	38,809
4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
5. Хлеб пшеничный	35	2,51	0,959	17,185	88,277
Итого:		15,421	25,591	61,6	543,59
2й Завтрак					
1. Банан	133	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:		1,2	0,4	16,8	76,8
Обед					
1. Огурец свежий порционный	55	0,439	0,055	1,371	7,677
2. Щи с курицей со сметаной	180	5,803	8,859	13,324	157,243
3. Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,163	9,802	3,911	121,804
4. Картофельное пюре	150	3,545	5,885	21,48	153,8
5. Компот из свежих яблок (витаминизированный)	180	0,158	0,158	13,744	55,589
6. Хлеб ржаной	48	2,988	0,539	16,362	85,237
7. Хлеб пшеничный	33	2,391	0,914	16,377	84,125
Итого:		31,487	26,212	86,569	665,475
Полдник					
1. Творожная запеканка со сметанным соусом	100/20	15,829	11,021	24,172	262,491
2. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
Итого:		15,829	11,021	39,142	322,341
Итого за день:		63,937	63,224	204,111	1608,20

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	3,072	3,398	11,931	91,782
3. Сыр	8	1,946	2,453	0	30,625
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:		11,7	18,184	47,905	405,946
2й Завтрак					
1. Банан	133	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:		1,2	0,4	16,8	76,8
Обед					
1. Огурец свежий порционный	40	0,304	0,038	0,95	5,32
2. Щи с курицей со сметаной	150	5,242	5,608	14,965	131,947
3. Рыба, тушеная в томате с овощами	60	13,121	7,815	1,69	90,587
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:		25,885	18,571	75,834	537,43
Полдник					
1. Творожная запеканка со сметанным соусом	80	13,778	9,633	25,629	247,059
2. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
Итого:		13,778	9,633	35,609	286,959
Итого за день:		52,563	46,789	176,148	1307,13

Заведующий _____ Горохова Т.А.