

Меню на 03.07.2024, День 3

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная	180	7,524	10,001	31,156	246,624
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,897	4,338	16,333	121,786
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Сыр	11	2,563	3,232	0	40,34
5. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666
Итого:		16,186	26,643	62,299	559,216
2й Завтрак					
1. Сок	105	0,527	0,105	10,645	48,481
Итого:		0,527	0,105	10,645	48,481
Обед					
1. Салат из моркови с сахаром	60	0,585	0,045	8,045	35,501
2. Суп "Вермишелевый"	180	4,942	6,321	36,804	225,127
3. Котлета мясная	70	16,293	12,246	6,073	199,958
4. Капуста тушеная	150	3,65	5,209	11,872	110,869
5. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	180	0,107	0	28,895	115,999
6. Хлеб ржаной	43	2,625	0,473	14,371	74,865
7. Хлеб пшеничный	30	2,175	0,831	14,891	76,493
Итого:		30,377	25,126	120,951	838,812
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	80	6,243	9,352	43,392	283,4
2. Кефир с сахаром	190	5,392	5,949	12,427	129,643
Итого:		11,635	15,302	55,818	413,044
Итого за день:		58,725	67,176	249,713	1859,55

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная	150	5,115	6,335	23,014	170,79
2. Кофейный напиток с молоком	170	2,947	3,257	12,701	93,319
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:		11,835	18,506	48,046	410,149
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 из морковки с сахаром	45	0,488	0,038	5,552	24,975
2. Суп "Вермишелевый"	150	3,82	2,368	28,654	152,139
3. Котлеты мясные	60	16,059	11,132	6,073	188,996
4. Капуста тушеная	100	3,124	3,2	11,028	86,95
5. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	150	0,08	0	22,89	91,87
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:		26,834	17,616	94,037	647,574
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	4,463	7,873	27,648	199,81
2. Кефир с сахаром	170	4,93	5,44	11,79	120,25
Итого:		9,393	13,313	39,438	320,06
Итого за день:		48,512	49,525	190,612	1419,18

Заведующий _____ Горохова Т.А.