

Меню 18.11 2024г

СОГЛАСОВАНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ № 21, Дзержинского
Ольга Владимировна

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак											
229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,8	19,7	2,2	232,7	105	10,1	16,7	1,9	198,6
412	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	50	1,5	0,1	3,2	19,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7
	Итого за прием пищи:	407	16,0	20,0	31,0	368,0	372	13,2	16,9	25,1	307,1
II Завтрак											
	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед											
354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,2	1,9	5,1	43,4	40	1,0	1,5	4,1	34,6
82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,1	12,1	84,2	150	1,6	2,6	10,1	70,2
321	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/130	21,0	23,1	35,9	436,8	50/120	15,8	16,6	33,1	346,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	94,5	150	0,2	0,0	19,3	78,8
	Итого за прием пищи:	670	28,6	28,6	104,0	791,1	550	21,4	21,0	85,1	617,8
Полдник											
473	БУЛОЧКА ВЕСУПКА	70	5,7	4,4	40,4	224,3	50	4,1	3,2	28,9	160,2
419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	150	4,2	3,6	7,0	78,6
Индивиду	Итого за прием пищи:	250	10,8	8,8	48,8	318,6	200	8,3	6,8	35,9	238,8
	Всего за день:		55,8	57,8	193,6	1524,7		43,3	45,1	155,9	1210,7

