

СОГЛАСОВАНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ д/с № 21
С. В. Давыдова
С. В. Давыдова

Меню 29.11. 2024 г

День 5

№ 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											
182	КАША "ДРУЖБА"	180/3	5,5	10,3	24,2	212,4	150/3	4,6	9,0	20,2	180,8
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	145,8	20/5	1,6	4,2	10,1	84,8
416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	13,6	87,7	180	2,8	2,4	13,6	87,7
Итого за прием пищи:		403	10,6	21,1	52,9	445,9	358	9,0	15,6	43,9	353,3
II Завтрак											
418	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Обед											
145	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	50	1,0	2,8	5,0	53,9	40	0,8	2,3	4,0	43,2
77	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,4	4,1	6,6	70,9	150/3	1,2	3,5	5,6	60,2
325	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,2	9,7	9,1	172,1	50/20	8,0	6,8	6,3	120,8
335	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	4,9	3,0	31,1	170,9	120/3	4,5	2,9	28,8	159,8
	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
390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,4	150	0,1	0,1	9,3	39,6
Итого за прием пищи:		706	22,9	20,2	90,8	647,4	576	17,4	15,9	72,5	511,8
Полдник											
	ПРЯНИКИ	70	4,1	3,3	52,5	256,2	50	3,0	2,4	37,5	183,0
412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	150	4,2	3,6	5,8	77,1
Итого за прием пищи:		267	4,2	3,3	62,4	297,2	200	7,2	6,0	43,3	260,1
Всего за день:			38,2	44,7	215,9	1432,2		34,1	37,6	169,5	1166,9

