

На 01 апреля 2024г. Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Липка»  
Стофляева Е.В.



Наименование блюда		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Грамм						
1	Макароны отварные сладкие	205	7,503	5,7605	36,039	226,156	0	205
2	Чай с лимоном	180	0,05	0	6,16	25,66	0	501
3	Вафли	30	0,876	0,999	23,25	106,251	0	152
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8,429</b>	<b>6,7595</b>	<b>65,449</b>	<b>358,067</b>	<b>0</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
1	Сок фруктовый	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134
	<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	
	<b>Обед</b>							
1	Салат из картофеля с огурцом	40	0,68	1,728	5,076	38,56	7,48	23
2	Рассольник ленинградский м/б	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
3	Плов из мяса	180	13,32	14,83	31,1	313,92	6,26	0
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	6/н
	<b>Итого обед</b>		<b>21,678</b>	<b>22,068</b>	<b>78,544</b>	<b>712,44</b>	<b>20,784</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>							
1	Вареники ленивые	150	18,78	22,245	11,655	364,02	161,106	230
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого полдник</b>		<b>21,988</b>	<b>25,039</b>	<b>34,217</b>	<b>492,026</b>	<b>172,276</b>	
	<b>Всего 7 дней</b>		<b>53,045</b>	<b>53,9365</b>	<b>196,44</b>	<b>1633,853</b>	<b>39,0615</b>	