

На 04 апреля 2024г. Меню

УТВЕРЖДАЮ

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



Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Грамммы						
1	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,973	1,125	66
2	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
3	Бутерброд с сыром	40/5/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		17,839	24,593	63,428	547,313	2,391	
	2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Итого 2 завтрак		0,40	0,40	9,80	44	10,0	
	Обед							
1	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	1
2	Суп картофельный на р/б	250	15,925	0,75	11,525	131,8	7,375	43
3	Рыба тушеная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	247
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
6	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	321
	Итого обед		34,851	17,65	72,255	714,2	40,827	
	Уплотненный полдник							
1	Омлет натуральный	100	7,0	7,93	3,28	111,13	0,8125	789,1
2	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1323	868
3	Хлеб ржано -пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78	0	701
4	Фрукты	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368
	Итого полдник		13,3	10,43	42,02	370,69	41,9448	
	Итого 9 день		66,39	53,073	187,503	1676,203	95,1628	