

На 05 апреля 2024 г. Меню

УТВЕРЖДАЮ

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



Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы			
		Грамммы						
1	Вермишель на молоке	220	6,644	6,16	20,064	162,36	1,012	93
2	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
3	Бутерброд с сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		16,73	18,592	55,032	454,488	2,548	
	2 Завтрак							
1	Сок фруктовый	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134
	Итого 2 завтрак		0,95	0,07	18,23	71,23	6,8	
	Обед							
1	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	33
2	Щи из свежей капусты на к/б	220	1,54	4,29	7,458	74,58	16,258	67
3	Биточки рубленные из птицы	80	11,856	12,344	7,936	190,664	0,4	306
4	Рис отварной	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0	315
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		24,168	26,514	90,526	808,144	20,858	
	Уплотненный полдник							
1	Оладьи	100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,34	449
2	Кисель	200	0	0	21,2	84,6	0	411
3	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
4	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11,0	65,6	0,03	481
	Итого полдник		8,89	13,38	80,08	475,74	10,37	
	Всего 10 день		50,738	58,556	243,958	1809,692	40,576	