

На 08 апреля 2024г. Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Липка»

Стюфляева Е.В.



Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			I день					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак			Грамммы					
1	Макароны отварные сладкие	205	7,503	5,7605	36,039	226,156	0	205
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,008	12,24	47,52	0	1
3	Вафли	30	0,876	0,999	23,25	106,251		152
	Итого завтрак		8,449	6,7675	71,529	379,927	0	
	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	71,32	3,8	
	Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,726	4,254	5,814	63,552	1,956	17
2	Борщ с мясом	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	62
3	Гуляш мясной	100	16,49	16,7	3,26	228,9	1,05	259
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
6	Гречка отварная	180	10,26	8,676	49,41	324,612	0	67
	Итого обед		35,116	35,54	98,984	973,264	23,136	
	Уплотненный полдник							
1	Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	60	0,15	155
2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
3	Манные биточки	200	8,52	6,23	50,42	292	0,66	199
4	Кисель 1	200	0	0	21,2	84,6	0	411
	Итого полдник		9,040	6,63	100,92	480,6	10,81	
	Всего 1 день		53,535	48,9995	283,583	1883,251	40,746	