

На 10 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			Граммы					
1.	Вермишель на молоке	220	6,644	6,16	20,064	162,36	1,012	93
2.	Чай с лимоном	200	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	260
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Итого завтрак		9,162	13,72	46,924	345,88	4,212	
	2 завтрак							
1.	Сок	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134
	Итого 2 завтрак		0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	
	Обед							
1.	Рассольник ленинградский на к/б	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
2.	Куры отварные	80	18,08	13,6	0	194,664	0	110
3.	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	64
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
	Итого обед		29,518	24,21	57,018	676,824	15,444	
	Уплотненный полдник							
1.	Пудинг творожный	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
2.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
3.	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4.	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11,0	65,6	0,03	481
	Итого полдник		20,76	16,118	60,682	471,394	11,66	
	Всего 3 день		59,63	55,81	176,774	1568,274	34,916	

3 день