

На 11 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 | Кофе с молоком | 200 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 1,17 | 395 |
| 3 | Бутерброд с маслом и 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 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| | Итого 2 завтрак | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с раст.маслом | 60 | 1,152 | 6,048 | 4,734 | 78,132 | 29,01 | 12 |
| 2 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 10,696 | 3,76 | 7,984 | 108 | 0,344 | 255 |
| 3 | Картофельное пюре | 180 | 3,672 | 5,76 | 24,534 | 164,7 | 21,798 | 321 |
| 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 | 6/н |
| 6 | Суп картофельный с клецками на р/б | 220 | 1,804 | 2,728 | 11,066 | 76,12 | 5,06 | 85 |
| | Итого обед | | 23,154 | 19,296 | 76,078 | 680,652 | 56,612 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 0,54 | 2,464 | 3,076 | 36,64 | 5,3 | 45 |
| 2 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,2 | 864 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,28 | 0,56 | 0,52 | 78 | 0 | 701 |
| | Итого полдник | | 9,32 | 7,724 | 18,956 | 238,3 | 5,5 | |
| | Всего 4 день | | 50,713 | 52,013 | 168,262 | 1510,265 | 74,503 | |