

На 18 декабря 2023г. Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Липка»

Стюфляева Е.В.



1 день											
	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт			
			Грамммы								
			Белки	Жиры	Углеводы						
	Завтрак										
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	200	1	0,2	20,2	92	4	134			
	Итого 2 завтрак		1	0,2	20,2	92	4				
	Обед										
1	Помидор свежие	50	1	0,4	2,3	21	5	71			
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,175	6,55	18,825	176,85	10,7315	776			
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		46,755	33,326	101,555	10005,062	17,1815				
	Уплотненный полдник										
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368			
2	Манные биточки	200	8,52	6,23	50,42	292	0,66	199			
3	Кисель I	200	0	0	21,2	84,6	0	411			
	Итого полдник		8,92	6,63	81,42	420,6	10,66				
	Всего 1 день		65,124	46,9235	274,704	1897,589	31,8415				