

Заведующий МБДОУ д/с №59 (Хорошилова Н.А.)

УТВЕРЖДАЮ

02.09.2024

Меню на 02.09.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная манная	180	200	5,46	6,07	6,88	7,64	19,04	21,16	159,9	177,67	102
Каша гречневая с сахаром (ДИЕТА)	0	130	0	3,57	0	4,5	0	20,63	0	137,31	97
Напиток кофейный	180	180	0,41	0,41	0,24	0,24	10,15	10,15	44,37	44,37	187
Печенье	30	30	1,92	1,92	5,04	5,04	20,55	20,55	135,3	135,3	187
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4	188
Итого за завтрак 1	395	545	7,82	12	16,29	21,55	49,78	72,53	376,97	532,05	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,3	40,3	334
Итого за завтрак 2	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,3	40,3	
Обед											
Суп полевой вегетарианский	180	200	1,76	1,96	1,84	2,04	11,76	13,07	70,42	78,24	251
Запеканка из печени	80	90	10,02	11,27	4,35	4,9	6,81	7,66	106,41	119,71	112
Макароны отварные с маслом	120	130	3,04	3,29	2,2	2,38	18,86	20,44	107,55	116,51	106
Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,36	0,54	1,23	1,85	1,25	1,88	17,48	26,22	210
Кисель фруктовый	180	180	0,01	0,01	0	0	21,17	21,17	84,91	84,91	113
Хлеб ржаной	30	50	1,68	2,8	0,33	0,55	14,82	24,7	69,6	116	337
соль	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	635	715	16,87	19,87	9,95	11,72	74,67	88,91	456,37	541,6	
Полдник											
Кефир	180	180	5,22	5,22	4,5	4,5	7,2	7,2	90,18	90,18	174
Чай (ДИЕТА)	0	180	0	0,11	0	0,03	0	5,03	0	20,8	193
Пирожок с картофелем и луком	80	90	5,54	6,24	6,83	7,69	24,23	27,26	180,7	203,29	41
Итого за полдник	260	450	10,76	11,57	11,33	12,22	31,43	39,49	270,88	314,27	
Ужин 1											
Омлет натуральный	130	150	9,58	11,05	10,99	12,68	3,03	3,5	149,61	172,63	166
Икра кабачковая	40	60	0,4	0,6	2,4	3,6	2,8	4,2	36	54	221
Чай	180	180	0	0	0	0	4,99	4,99	19,95	19,95	193
Булка	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	335
Итого за ужин 1	380	420	12,26	13,93	13,63	16,52	25,58	27,45	275,88	316,9	
Итого день	1770	2230	48,11	57,77	51,6	62,4	190,37	237,28	1420,4	1745,1	

Исполнитель: _____ (Исмаилова П.С.)