



МДОУ № 19



Меню на 22.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30
Итого за Завтрак 1	400	9,23	9,59	60,66	365,68
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	680	29,91	26,50	72,50	650,19
Полдник					
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96
Итого за Полдник	230	4,56	8,45	49,51	292,37
Ужин					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	7,40	15,96	76,45	479,10
Итого за день	1 940	52,15	60,65	278,92	1 877,34