

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
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 манная молочная	180	6,57	3,15	36,48	211,13	
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	
Итого за Завтрак 1	410	9,97	9,08	66,78	399,07	
Завтрак 2						
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	
Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого за Обед	650	25,43	14,02	85,51	569,77	
Полдник						
Булочка "Ворожкая"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	
Итого за Полдник	250	11,92	9,40	34,57	270,57	
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25	
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	
Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17	
Итого за Ужин	450	14,04	9,52	61,14	461,88	
Итого за день	1 960	62,14	42,80	267,21	1 788,31	



Меню на 3.12.2024г.



Согласованно:
Заведующий МДОУ