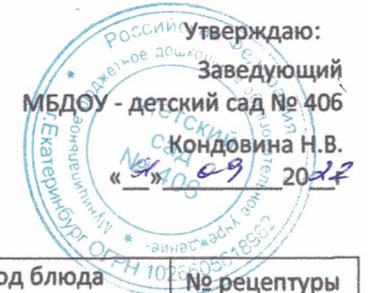


10-ти дневное меню

2-й вторник



Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ - детский сад № 406

Кондovina Н.В.

« 09 » 2022

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом*	4,5	5,4	3,9	4,7	25,3	30,3	146	176	150	180	7.14/4/2
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
итого:	7,8	10,6	9,4	12,2	46,8	59,77	285,1	367	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт Яблоко	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	63,36	63,36	150	150	7.346
итого:	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	63,36	63,36	150	150	
обед											
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	0,6	0,9	2,6	4,0	4,4	6,7	41	61	40	60	7.6/1
Суп гороховый со сметаной*	3,0	4,02	2,3	3,0	11,9	15,8	84,5	112,7	150	200	7.н086-1
Жаркое по-домашнему	11,6	14,9	172,2	220,8	17,8	22,8	220,3	281,5	180	230	7.070-1
Напиток из шиповника	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	16,3	49	59	150	180	7.15/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
итого:	18,9	24,18	177,74	228,56	70,26	88,34	489,9	632,8	570	730	
полдник											
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
Суфле творожное*	11,8	17,6	9,7	14,5	11,1	16,4	179	268	80	120	7.19/5
итого:	11,8	17,6	9,7	14,5	19,3	24,6	210	299	260	300	
Итого за день:	39,25	53,38	196,9	255,46	151,5	192,9	1048,36	1362,16	1345	1594	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.