

10-ти дневное меню

3-й среда

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ - детский сад № 406

Кондовина Н.В.  
« 09 » 09 2022 г.



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ Рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная с маслом*	4,0	4,8	3,8	4,6	21,4	25,7	98,62	118	150	180	7.5/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Какао с молоком*	3,5	3,9	3,1	3,5	18,4	22,9	121,5	135	180	200	7.14/10/1
итого:	<b>9,5</b>	<b>11,8</b>	<b>10,95</b>	<b>13,43</b>	<b>53,16</b>	<b>69,9</b>	<b>286</b>	<b>356</b>	<b>359</b>	<b>425</b>	
<b>2-й завтрак</b>											
Снежок (кисло молочный)	3,4	3,74	4,1	4,6	14,1	15,69	79,5	88	135	150	7.082
итого:	<b>3,4</b>	<b>3,74</b>	<b>4,1</b>	<b>4,6</b>	<b>14,1</b>	<b>15,69</b>	<b>79,5</b>	<b>88</b>	<b>135</b>	<b>150</b>	
<b>обед</b>											
Салат из отварной свеклы с чесноком	0,58	0,87	1,36	1,81	4,31	6,46	34,8	86,82	40	60	7.143
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	1,45	1,94	2,25	3,0	10,5	14,02	72	96,0	150	200	7.165-1
Суфле из рыбы*	8,9	11,8	2,6	3,4	2,0	2,7	101,4	135,2	60	80	7.14/7
Рагу из овощей	2,23	2,3	4,66	3,7	11,85	16	103	112	120	150	7.180-3
Компот из чернослива и изюма	0,6	0,7	0,0	0,0	21,3	23,7	77	85	180	200	7.5/10/1
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:	<b>15,13</b>	<b>24,15</b>	<b>12,89</b>	<b>13,36</b>	<b>64,4</b>	<b>80,6</b>	<b>483,7</b>	<b>633,6</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	
<b>полдник</b>											
Макаронные изделия отварные с сыром	4,86	6,3	3,82	5,0	20,25	27,7	136,8	178	100,	130	7.43-2/3/3
Чай с лимоном	0,1	0,1	0,00	0,0	6,8	6,8	27	27	150	150	7.11/10/2
Фрукт Яблоко	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	47,5	63,36	120	160	7.346
итого:	<b>5,4</b>	<b>6,96</b>	<b>4,24</b>	<b>5,56</b>	<b>39,6</b>	<b>51,1</b>	<b>211,3</b>	<b>268,4</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	
Итого за день:	<b>33,4</b>	<b>46,65</b>	<b>32,2</b>	<b>36,95</b>	<b>171,2</b>	<b>217,29</b>	<b>1060,5</b>	<b>1346</b>	<b>1394</b>	<b>1685</b>	

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