

10-ти дневное меню

4-й день четверг

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ - детский сад № 406  
Кондовина Н.В.  
«01» 09 2022



| Наименование блюда  | Белки        |             | жиры         |              | углеводы     |              | кКал          |               | выход блюда |             | № рецептуры |
|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
|   | Ясли         | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли          | сад           | ясли        | сад         |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |             |              |              |              |              |               |               |             |             |             |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом*                  | 4,9          | 5,9         | 4,5          | 5,4          | 24,4         | 29,3         | 154           | 185           | 150         | 180         | 7.15/4      |
| Батон с маслом  | 2            | 3,1         | 4,05         | 5,33         | 13,36        | 21,36        | 66,2          | 102,7         | 29          | 45          | 7.035       |
| Кофейный напиток с молоком*                                   | 2,7          | 2,7         | 2,6          | 2,6          | 12           | 12           | 80            | 80,0          | 180         | 180         | 7.13/10/1   |
| итого:  | <b>9,6</b>   | <b>11,7</b> | <b>11,15</b> | <b>13,3</b>  | <b>49,7</b>  | <b>62,6</b>  | <b>300</b>    | <b>367</b>    | <b>359</b>  | <b>405</b>  |             |
| <b>2-й завтрак</b>  |              |             |              |              |              |              |               |               |             |             |             |
| Сок   | 0,75         | 1,0         | 0,1          | 0,2          | 15,15        | 20,2         | 62,1          | 82,8          | 150         | 200         | 7.031/1     |
| итого:  | <b>0,75</b>  | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,2</b>   | <b>15,15</b> | <b>20,2</b>  | <b>62,1</b>   | <b>82,8</b>   | <b>150</b>  | <b>200</b>  |             |
| <b>обед</b>   |              |             |              |              |              |              |               |               |             |             |             |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом | 1,2          | 1,5         | 4,5          | 5,6          | 4,8          | 6,0          | 61            | 77            | 40          | 50          | 7.32/1      |
| Суп-пюре из картофеля   | 1,8          | 2,5         | 2,0          | 2,6          | 9,6          | 12,7         | 61            | 72            | 150         | 200         | 7.25/2      |
| Плов из мяса кур  | 17,2         | 19,1        | 15,7         | 17,5         | 31,4         | 34,9         | 231           | 300           | 180         | 200         | 7.4/9/2     |
| Компот из изюма   | 0,14         | 0,14        | 0,0          | 0,0          | 13,79        | 16,54        | 56,61         | 67,93         | 150         | 180         | 7.078/1     |
| 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>23,8</b>  | <b>27,4</b> | <b>22,7</b>  | <b>26,36</b> | <b>82,15</b> | <b>96,9</b>  | <b>504</b>    | <b>635</b>    | <b>570</b>  | <b>690</b>  |             |
| <b>полдник</b>  |              |             |              |              |              |              |               |               |             |             |             |
| Сырники из творога*   | 13,7         | 17,1        | 7,6          | 9,5          | 16,6         | 20,8         | 189           | 237           | 80          | 100         | 7.6/5       |
| Чай с молоком*  | 0,7          | 1,1         | 0,7          | 1,1          | 5,6          | 8,4          | 31            | 46            | 100         | 150         | 7.12/10/3   |
| Сгущенное молоко  | 1,47         | 1,47        | 1,74         | 1,74         | 11,47        | 11,47        | 6,4           | 6,4           | 20          | 20          | 7.351       |
| итого:  | <b>15,87</b> | <b>19,6</b> | <b>10,0</b>  | <b>12,3</b>  | <b>33,67</b> | <b>40,6</b>  | <b>226,4</b>  | <b>289,7</b>  | <b>200</b>  | <b>270</b>  |             |
| Итого за день:  | <b>50,02</b> | <b>59,7</b> | <b>43,9</b>  | <b>52,2</b>  | <b>180,6</b> | <b>220,3</b> | <b>1092,5</b> | <b>1374,5</b> | <b>1279</b> | <b>1565</b> |             |

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