

10-ти дневное меню

5-й день пятница

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	
Завтрак											
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным*	4,0	4,5	5,3	5,9	20,2	22,5	143	159	180	200	7.4/4/1
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	3,0	2,6	2,9	12	13,4	80	89,0	180	200	7.13/10/1
итого:	7,9	9,8	11,15	13,2	42,3	53,5	289	350,7	389	445	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	0,8	1,1	4,4	5,5	1,1	1,9	47,3	60	40	50	7.19/1
Суп из овощей со сметаной*	1,2	1,5	3,9	5,2	7,3	9,8	65	87	150	200	7.13/2
Печень по-строгановски*	6,6	10,6	7,7	12,3	1,37	2,2	90	144	50	80	7.9/8/2
Картофельное пюре	2,7	3,4	3,4	4,2	19,5	24,4	107,2	135	120	150	7.3/3/4
Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	22,8	82,9	99,4	150	180	7.248
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	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	14,8	20,8	19,94	27,86	70,8	87,84	482,8	639,4	560	720	
полдник											
Омлет натуральный*	6,1	6,3	8,4	9,0	2,43	2,6	130,1	150,7	80	100	7.н038/1
Чай	0	0	0	0	6,8	6,8	26,0	26,0	150	150	7.10/10/2
кондитерские изделия	1,6	3,1	0,8	1,6	15,7	31,4	55,0	110	20	40	
итого:	7,7	9,4	9,2	10,6	24,9	40,8	211,1	286	250	290	
Итого за день:	31,1	41	40,39	51,86	153,15	202,34	1045	1359	1349	1655	

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