

10-ти дневное меню

6-й день понедельник

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад № 406
Кондовина Н.В.
«06» 09 2022

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным*	4,5	5,4	4,5	5,4	21,3	25,5	108,8	130,6	150	180	7.19/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Молоко кипяченое	5,2	5,2	5,3	5,3	8,1	8,1	100	100	180	180	7,384
итого:	11,7	13,7	13,85	16,03	42,76	54,9	275	362	359	405	
2-й завтрак											
Яблоко	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	150	170	7.346
итого:	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	150	170	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови с репч. луком, соленым огурцом и растит. маслом	0,6	0,7	6,0	7,5	4,3	5,3	71	89	40	60	7.31/1/3
Суп картофельный со сметаной*	1,0	1,3	1,6	2,1	7,5	10,1	59,49	79,32	150	200	7.12/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)*	9,4	11,3	9,7	11,6	9,6	11,5	205,9	247,0	150	200	7.243
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	75,6	150	200	7.078
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:	14,6	17,6	17,84	21,9	57,75	70,2	488,0	610	540	720	
полдник											
Ватрушка с творогом*	8,2	12,3	10,1	15,2	27	40,5	195,	260	60	80	7.5/12
Чай с молоком*	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55,0	150	180	7.12/10/1
итого:	9,3	13,6	11,2	16,5	35,4	50,6	241	315	210	260	
Итого за день:	36,0	45,4	43,3	54,9	148,41	189,8	1067,36	1358,8	1259	1555	

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