

10-ти дневное меню

7-й день вторник

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 406
Кондровина Н.В.

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154,0	185	150	180	7.11/4/1
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:	8,1	10,3	9,8	12,0	47,8	60,7	293	376	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	160	200	7.224
итого:	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	160	200	
обед											
Икра кабачковая	0,6	1,0	2,7	4,5	2,8	4,7	48,6	60,9	40	50	7.275/1
Борщ вегетарианский со сметаной*	1,4	1,8	2,1	2,8	8,4	11,3	57,7	76,9	150	200	7.н136
Гуляш из отварного мяса	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	128,5	60	80	7.256
Макаронные изделия отварные с овощами	3,4	4,2	3,2	3,9	23,4	29,2	144,2	180,3	120	150	7.н151
Компот из кураги и изюма	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53	71	150	200	7.4/10/4
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:	17,74	23,1	16,0	24,36	73,5	64,5	490,32	631,5	560	740	
полдник											
Омлет с картофелем(запеченный)	5,1	6,4	3,9	4,9	7,0	8,7	82	103	80	100	7.4/6
Напиток из шиповника	0,1	0,2	0,0	0,1	9,1	13,6	33	49	100	150	4.15/10
Печенье	1,9	1,9	2,45	2,45	18,6	18,6	92	115	20	25	7.298
итого:	7,1	8,5	6,4	7,4	34,7	40,9	207	267	200	275	
Итого за день:	34,34	44,7	32,5	44,36	168,9	192	1059,32	1360,5	1285	1629	

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