

10-ти дневное меню

8-й день среда

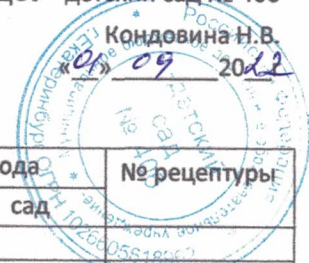
Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ - детский сад № 406

Кондовина Н.В.

2022 09 09



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша из гречи и риса молочная (дружба 2) со сливочным маслом*	4,2	5,0	5,4	6,5	17,82	21,4	144,6	173,7	150	180	7.н026-1
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	31,0	31,0	180	180	7.10/10/1
итого:	<b>7,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,9</b>	<b>14</b>	<b>39,3</b>	<b>50,8</b>	<b>283,7</b>	<b>365,2</b>	<b>365</b>	<b>414</b>	
<b>2-й завтрак</b>											
Фрукт (банан)	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	7.223
итого:	<b>0,6</b>	<b>0,75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,75</b>	<b>15,6</b>	<b>19,5</b>	<b>90</b>	<b>97</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	
<b>обед</b>											
Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,8	1,19	2,1	3,14	5,4	8,09	41,15	61,73	40	60	7.425/1
Суп крестьянский со сметаной*	1,4	1,86	3,6	4,8	8,7	11,62	75,7	100,9	150	200	7.264
Биточки (котлеты) рыбные	8,2	11	1,2	1,6	4,8	6,4	99,9	133,2	60	80	7.9/7
Картофельное пюре*	2,3	2,9	2,9	3,7	17,5	21,8	113,8	141,8	120	150	7.64с
Компот из чернослива и изюма	0,5	0,6	0,0	0,0	17,8	21,3	64	77	150	180	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	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	<b>16,7</b>	<b>23,23</b>	<b>10,34</b>	<b>13,9</b>	<b>76,76</b>	<b>95,95</b>	<b>484,97</b>	<b>628,61</b>	<b>570</b>	<b>730</b>	
<b>полдник</b>											
Макаронные изделия в молоке с маслом*	2,7	2,7	3,4	3,4	8,8	8,8	85,1	85,1	120	120	7.н132/5
Чай	0	0	0	0	4,54	8,17	18,95	35,0	100	200	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	140,0	30	40	7.209-1
итого:	<b>4,1</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>	<b>47,97</b>	<b>209,05</b>	<b>260</b>	<b>250</b>	<b>340</b>	
Итого за день:	<b>28,9</b>	<b>38,8</b>	<b>26,0</b>	<b>33,15</b>	<b>168,2</b>	<b>214,22</b>	<b>1067,6</b>	<b>1350,8</b>	<b>1345</b>	<b>1644</b>	

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