

10-ти дневное меню

9-й день четверг

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

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша рисовая молочная со сливочным маслом*	3,2	4,3	4,7	6,3	15,75	21	126,7	169	150	200	7.н162
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	180	180	7.084-2
итого:	7,9	10,1	11,4	14,2	41,1	54,4	273	352	359	425	
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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком сол. огурцом раст. маслом.	0,6	0,7	4,0	5,0	4,2	5,2	56,3	70,4	40	50	7.29/1/1
Суп -лапша	1,6	2,1	2,7	3,6	12,2	16,2	78	93,6	150	180	7.20/2/5
Котлета из мяса кури	8,4	11,1	8,8	11,7	3,7	4,9	101,9	135,9	60	80	7.н347
Рагу из овощей	2,0	2,3	3,2	3,7	13,9	16	107,6	134,18	130	150	7.н180
Компот из чернослива	0,2	0,3	0,0	0,0	16,2	21,7	57,3	89,7	150	200	7.028
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:	16,3	20,6	19,24	24,6	72,8	90,7	491	637,8	570	740	
полдник											
Пудинг из творога с морковью*	9,6	12	7,4	9,2	13,2	16,4	156	195	80	100	7.18/5
Кефир	2,79	4,2	3,19	4,8	4,09	6,1	67,0	83,8	120	150	7.075
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	6,4	6,4	20	20	7,351
итого:	13,8	17,6	12,33	15,7	28,76	33,97	229	285	220	280	
Итого за день:	38,75	49,3	43,0	54,7	157,8	199,3	1055,1	1357,6	1299	1465	

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