

10-ти дневное меню

10-й 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 гречневая молочная с маслом*	3,5	4,6	3,9	5,3	16,2	21,6	118,6	158,2	150	200	7.080
Батон с маслом	1,95	3,11	4,05	5,33	13,36	21,36	88,61	121,8	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком*	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80,0	180	180	7.084-2
итого:	<b>8,1</b>	<b>10,4</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>41,5</b>	<b>54,9</b>	<b>287,0</b>	<b>360</b>	<b>359</b>	<b>425</b>	
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:	<b>0,75</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>15,15</b>	<b>20,2</b>	<b>62,1</b>	<b>82,8</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	
обед											
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	0,7	0,9	2,4	3,0	6,3	7,9	55,3	69,21	40	50	7.27/1/2
Суп рыбный с крупой	6,3	8,4	2,1	2,8	12,9	17,32	101,5	135,4	150	200	7.423
Котлета из говядины	9,3	12,4	8,1	10,8	2,8	3,7	114,5	152,7	60	80	7.н163
Капуста тушеная	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	130	150	7.8/3
Напиток из клюквы	0,07	0,09	0	0	12,18	14,6	51,7	62,04	150	180	7.15/15/1
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>22,87</b>	<b>29,45</b>	<b>15,64</b>	<b>20,16</b>	<b>71,74</b>	<b>87,66</b>	<b>494,4</b>	<b>627,3</b>	<b>580</b>	<b>720</b>	
полдник											
Морковь тушеная *	1,4	1,8	3,9	5,1	10,5	13,7	75	98	100	130	7.10/3/2
Чай	0,1	0,2	0	0,0	9,1	13,6	33	49	100	150	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	130,0	30	40	7.20307
итого:	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>6,2</b>	<b>42,9</b>	<b>58,3</b>	<b>213</b>	<b>277</b>	<b>230</b>	<b>320</b>	
Итого за день:	<b>34,62</b>	<b>44,75</b>	<b>30,9</b>	<b>39,76</b>	<b>171,3</b>	<b>221,0</b>	<b>1056,5</b>	<b>1347,1</b>	<b>1319</b>	<b>1665</b>	

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