

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова
Е.Н.)
03.10.2024

Меню на 03.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	179,95	45,69	43,6	87,59	9
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Масло сливочное	7	52,36	0,04	5,78	0,06	1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Итого за завтрак 1	397	445,2	61,45	50,24	176,03	
Завтрак 2						
Яблоко	160	72,22	0,66	0,66	16,08	7
Итого за завтрак 2	160	72,22	0,66	0,66	16,08	
Обед						
Суп манный на курин. б-не с гречками	200					17
Котлета куриная	70		15,31	8,57	4,86	4
Каша пшенная	160	643,94	15,8	24,14	90,76	3
Салат из отварной свеклы	60	62,04	1	4,25	5,09	8
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
Итого за обед	714	871,45	34,47	37,44	139,64	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Пряник	35	117,6	3,12		25,55	4
Итого за полдник	185	192,6	7,32	3,74	31,55	
Ужин 1						
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Суфле из рыбы	90	87,61	4,87	7,89	6,86	25
Пюре картофельное	150	145,33	8,62	10,32	30,37	4
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	500	472,27	21,95	23,95	75,14	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1956	2053,75	125,85	116,03	438,44	

Исполнитель: старшая медсестра _____ (Полозова О.В.)
Шеф-повар: _____ (Орленко В.М.)