


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)
 17.10.2024

Меню на 17.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход , г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	№ рецептур ы
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	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Кофейный напиток с молоком	200	137,55	14,67		78,88	5
Итого за завтрак 1	418	466,44	62,92	51,06	183,93	
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
Курица отварная	70	161,46	15,46	9,87		11
Каша пшенная	160	643,94	15,8	24,14	90,76	3
Салат из отварной свеклы	70	72,38	1,17	4,96	5,94	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	724	1043,25	34,79	39,44	135,63	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Вафли	35	123,9	0,91	1,17	26,95	2
Итого за полдник	185	198,9	5,11	4,91	32,95	
Ужин 1						
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Рыба запеченная	70	106,08	6,27	5,67	7,3	2
Пюре картофельное	130	125,95	7,47	8,94	26,32	4
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	450	441,67	21,36	20,07	65,74	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1937	2222,47	124,84	116,14	434,32	

Исполнитель: старшая медсестра _____ (Полозова О.В.)

Шеф-повар: _____ (Орленко В.М.)