

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День понедельник

Дата 04.03.2024

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
168	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
392	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48
54	Яйцо отварное	1 шт	4.6	0.28	63	23
213	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
-						
	Итого за завтрак:	415	12.08	6.78	112.09	308.66
	2 Завтрак:					
	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
399	Обед:					
	Борщ из свежей капусты	150	1.09	2.95	7.65	61.50
58	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117
321	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
282	Кисель из сока	18	0.46	0.05	5.53	98.90
382	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Итого за обед:	540	17.17	15.05	57.08	516.98
	Полдник:					
	Ватрушка с повидлом	65	8.54	8.07	26.19	212.00
458	Чай с молоком	160	2.65	2.33	11.31	77.00
394	Итого за полдник:	225	11.19	10.40	37.50	289
	Итого за день:	1340	35.90	32.55	148.02	1111,66