

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День понедельник

Дата 11.03.2024

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2.34	2	0.02	70
54	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48
213	Яйцо отварное	1 шт	4.6	0.28	63	23
-	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	15	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за завтрак:	405	14.39	8.77	105.12	350.66
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.40	0.40	7.75	30.60
	Обед					
85	Суп картофельный с клецками		1.26	2.02	7.28	52.35
305	Котлеты из мяса птицы	60	10.76	8.77	8.89	158.20
336	Капуста тушеная	130	3.13	5.56	14.38	120.00
392	Компот из сухофруктов	160	0.39	0.02	14.6	57.6
-	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:	555	18.39	16.79	61.63	470.33
	Полдник:					
189	Запеканка рисовая с творогом	75	6.70	7.70	23.60	192,0
350	Соус молочный	30	0.58	1.36	0.88	30,45
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
	Итого за полдник:	265	7.32	9.16	31.47	250,45
	Итого за день:	1425	40.50	35.12	205.97	1102,04

