

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

составлено

Заведующий МДОУ

Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День вторник

Дата 19.12.2023

Сезон зимне - весеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 94 | Каша молочная геркулесовая | 150 | 2.40 | 3.80 | 21.10 | 128.00 |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 |
| 1 | Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное | 30\5 | 1.60 | 5.10 | 9.80 | 91.12 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 345 | 4.04 | 8.91 | 37.89 | 247.12 |
| | 2 Завтрак: | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие: Бананы | 100 | 0.40 | 0.40 | 0.80 | 44.00 |
| | Обед | | | | | |
| | | | | | | |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150\20 | 3.98 | 3.11 | 9.27 | 63.90 |
| 336 | Капуста тушенная | 130 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 120 |
| 256 | Котлеты рыбные запеченные в соусе | 60 | 8.02 | 2.82 | 5.99 | 81.00 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 160 | 0.39 | 0.02 | 14.60 | 57.60 |
| - | 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: | 660 | 18.77 | 12.33 | 61.52 | 448.68 |
| 449 | Печенье | 25 | 1.41 | 2.01 | 14.07 | 142.58 |
| 400 | Молоко кипяченое | 160 | 4.57 | 4.54 | 0.00 | 85.00 |
| | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 185 | 5.98 | 6.55 | 14.07 | 227,58 |
| | Итого за день: | 1190 | 28.79 | 27.79 | 113.48 | 923,38 |