

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День пятница

Дата 29.03.2024

Сезон зимне - весенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Суп молочный рисовый	150	2.40	3.80	21.10	128.00
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2	10.63	70
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	345	6.34	10.90	41.53	289.12
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед					
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150\20	1.20	2.10	7.20	52.35
43\3	Макароны отварные	135	5.30	3.80	32.40	188.00
277	Гуляш из отварной говядины	70	8.99	7.23	2.31	110
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	0.00	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого обед:	775	18.42	13.60	66.14	491.13
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Ряженка	160	4.57	4.54	0.00	85.00
	Итого за полдник:	210	4.76	4.66	1.31	92,5
	Итого за день:	1330	29.52	29.16	108.98	872,75