

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждено **Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова**

Неделя: Первая День понедельник

Дата 25.03.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак:					
54	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7.44	3.60	0.06	85.00
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:	425	19.49	10.37	105.16	365.66
	2 Завтрак: Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед:					
85	Суп картофельный с клецками	200	2.95	3.36	12.14	87
305	Котлеты из мяса птицы	80	14.34	11.70	11.86	211.00
336	Капуста тушенная	130	3.13	5.56	14.38	120.00
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за обед:	630	23,71	21.06	71.30	564.98
	Полдник:					
189	Запеканка рисовая с творогом	75	8.06	11.31	28.32	230.00
350	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	0.88	30.45
392	Чай с сахаром	180	5.22	4.50	7.56	92,0
	Итого за полдник:	285	13.86	17.17	36.76	352,45
	Итого за день:	1540	57.10	48.64	220.97	1313,69

