

Утверждаю
 ИО заведующего МБДОУ д/с №86



МЕНЮ

01.04.2024

Наименование блюда	Выход, г ясли/сад	Химический состав			Эн/ц, ккал ясли/сад
		Белки, г ясли/са	Жиры, г ясли/сад	Углеводы, г ясли/сад	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150 / 200	5,0/6,7	7,6/10,1	17,8/23,8	160,4/213,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150 / 200	0,1/0,2		7,0/8,1	28,5/32,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 40	1,9/2,5	4,9/6,7	12,9/17,0	102,9/138,8
		7,0/9,4	12,5/16,8	37,7/48,9	291,8/385,5
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,5/5,4	0,2/0,2	6,0/7,2	46,3/55,8
БАТОН	30 / 30	1,5/1,9	0,6/0,7	10,3/12,9	52,4/65,5
		6,0/7,3	0,8/0,9	16,3/20,1	98,7/121,3
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150 / 200	5,3/6,7	5,0/6,5	10,8/14,4	109,9/142,8
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	120 / 140	2,9/3,4	2,8/3,3	30,5/35,6	158,7/185,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50 / 70	8,4/11,7	8,2/11,5	2,4/3,3	116,6/163,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 / 180			5,0/6,1	20,1/24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 30	1,3/2,0	0,2/0,3	8,5/12,7	40,8/61,2
		17,9/23,8	16,2/21,6	57,2/72,1	446,1/577,2
Уплотненный полдник					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120 / 140	3,2/3,9	3,4/4,1	16,8/21,1	113,9/141,1
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50 / 70	9,2/12,9	12,4/17,3	4,1/5,7	164,7/230,2
ЧАЙ С САХАРОМ / НАПИТОК ИЗ ЯГОДЫ	150 / 200	0,1/0,1		7,0/25,7	28,5/103,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3/1,3	0,2/0,2	8,5/8,5	40,8/40,8
		13,8/18,2	16,0/21,6	36,4/61,0	347,9/515,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,7/58,7	45,5/60,9	147,6/202,1	1184,5/1599,3