

Утверждаю
ИО заведующего д/с №86



МЕНЮ

03.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад, г	Химический состав			Эн/ц ясли/сад, ккал
		Белки ясли/сад, г	Жиры ясли/сад, г	Углеводы ясли/сад,	
Завтрак					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40 / 50	1,2/1,5	0,1/0,1	2,5/3,2	15,5/19,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120 / 150	19,6/24,5	11,5/14,3	22,6/28,3	277,3/346,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30 / 30	0,6	1,6	4,0	32,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150 / 200	3,0/3,9	3,1/4,1	10,7/14,2	83,3/111,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 40	2,7/3,6	6,2/9,1	10,3/12,9	107,5/148,1
		27,1/34,1	22,5/29,2	50,1/62,6	516,3/657,7
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,4/5,2	3,8/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ПЕЧЕНЬЕ	30 / 30	1,4/1,4	2,0/2,0	14,9/14,9	83,5/83,5
ФРУКТ	100 / 100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
		6,2/7,0	6,2/6,9	30,7/31,9	210,0/225,9
Обед					
СУП РЫБНЫЙ	150 / 200	5,6/7,9	2,1/2,9	9,7/15,6	80,5/120,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120 / 140	3,0/3,5	2,9/4,2	9,0/10,6	85,0/88,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50 / 70	7,7/9,7	8,9/11,2	5,6/6,9	133,4/166,9
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
		17,6/23,1	14,1/18,6	37,8/51,9	359,8/461,6
Уплотненный полдник					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120 / 140	3,7/5,0	4,0/4,4	23,3/32,0	144,1/187,2
СЕРДЦЕ, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	50 / 70	7,1/9,9	4,4/6,2	2,8/4,0	82,5/115,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	150 / 200	0,1/0,1		15,2/22,0	61,2/88,3
БАТОН	20 / 30	1,5/2,3	0,6/0,9	10,3/15,4	52,4/78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3	0,2	8,5	40,8
		13,7/18,6	9,2/11,7	60,1/81,9	381,0/510,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,6/82,8	52,0/66,4	178,7/228,3	1467,1/1855,6