

**Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**« Детский сад с. Ракитное »**

**на 30 января 2024 года вторник**

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценность, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценность, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
<b>ЗАВТРАК</b>											
185	Каша рисовая молочная жидкая	130	200	4,7	5,62	21,61	156,8	7,75	9,11	32,88	246,02
396	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,52	2,8	10,01	74,64	3,03	3,36	12,08	89,91
3	Бутерброд с маслом с сыром	40	53	4,21	4,03	15,16	115,39	6,15	6,42	19,58	162,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,43</b>	<b>12,45</b>	<b>46,78</b>	<b>346,83</b>	<b>16,93</b>	<b>18,89</b>	<b>64,54</b>	<b>498,73</b>
<b>ЗАВТРАК ВТОРОЙ</b>											
399	10ч - сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>84</b>
<b>ОБЕД:</b>											
87	Суп с рыбными консервами	150	200	5,47	2,14	10,14	81,71	8,76	3,26	14,25	121,54
336	Капуста тушёная	120	150	2,71	4,16	10,07	91,29	3,42	5,21	13,41	114,12
282	Котлета рубленая из говядины	60	80	12,26	12,18	5,96	180,88	16,39	15,77	7,64	235,79
41	Салат из моркови	40	60	0,5	0,04	4,65	20,28	0,75	0,06	6,63	28,92
372	Компот из яблок	150	180	0,12	0,12	12,91	53,9	0,14	0,14	13,5	56,72
	Хлеб пшеничный, ржаной	50 32	64 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80

<b>Итого за обед:</b>				<b>25,11</b>	<b>19,91</b>	<b>66,01</b>	<b>542,66</b>	<b>34,64</b>	<b>26,04</b>	<b>84,02</b>	<b>703,97</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
<b>400</b>	<b>Молоко кипячёное</b>	<b>150</b>	<b>179</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,5</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>
<b>231</b>	<b>Сырники творожные</b>	<b>60</b>	<b>71</b>	<b>11,93</b>	<b>8,57</b>	<b>6,51</b>	<b>153,04</b>	<b>15,55</b>	<b>11,41</b>	<b>9,16</b>	<b>204,1</b>
<b>351</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>1,16</b>	<b>2,72</b>	<b>22,77</b>	<b>0,78</b>	<b>2,31</b>	<b>5,45</b>	<b>45,54</b>
<b>213</b>	<b>Яйцо варёное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,36</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>5,08</b>	<b>4,36</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>
<b>Итого за полдник:</b>				<b>21,75</b>	<b>18,89</b>	<b>16,56</b>	<b>327,11</b>	<b>26,63</b>	<b>23,84</b>	<b>23,35</b>	<b>418,64</b>
<b>Ужин:</b>											
<b>93</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>		<b>130</b>					<b>3,69</b>	<b>4,26</b>	<b>12,93</b>	<b>105,28</b>
<b>393</b>	<b>Чай с лимоном</b>		<b>150</b>					<b>0,04</b>		<b>5,11</b>	<b>20,54</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>22</b>					<b>1,82</b>	<b>0,23</b>	<b>10,98</b>	<b>54,45</b>
	<b>Кондитерское издел. (вафли)</b>		<b>20</b>					<b>0,68</b>	<b>6,04</b>	<b>12,94</b>	<b>107,8</b>
<b>Итого за ужин:</b>								<b>6,23</b>	<b>10,53</b>	<b>41,96</b>	<b>288,07</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>59,09</b>	<b>52,05</b>	<b>148,95</b>	<b>1300,6</b>	<b>85,23</b>	<b>80,1</b>	<b>233,47</b>	<b>1993,41</b>