



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

« Детский сад с. Ракитное»

на 10 января 2024года, среда

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с гречневой крупой	130	200	4,04	4,73	13,13	109,32	5,97	4,73	17,92	150,75
397	Какао с молоком	150	180	3,15	3,29	9,95	81,66	3,92	3,29	12,11	100
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
Итого за завтрак:				9,67	11,94	37,79	296,68	13,18	12,05	49,62	380,65
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч-фрукт (груша)	104	104	0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
Итого за 2 завтрак:				0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
ОБЕД:											
58	Борщ с картофелем	150	200	1,9	3,35	10,05	78,3	2,53	3,35	13,07	103,12
276	Жаркое по - домашнему	170	210	27,53	19,68	20,33	372,18	31,21	19,68	24,62	436,62
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком	40	78	0,39	2,06	1,5	25,86	0,58	2,06	2,23	29,68
372	Компот из яблок	150	180	0,12	0,12	12,91	53,9	0,14	0,12	13,5	56,72
	Хлеб ржаной	32	40	2,59	1,09	13,5	71,04	3,24	1,09	16,88	88,8
Итого за обед:				32,53	26,3	58,29	601,28	37,7	26,3	70,3	714,94
ПОЛДНИК:											
392	Чай с сахаром	150	180	0	0	4,99	19,9	0	0	5,98	23,88
45	Винегрет овощной	40	60	0,54	2,58	3,51	39,52	0,84	2,58	5,39	57,63
	Кондитерское изделие	17,5	32,5	1,31	2,06	13,11	72,97	2,44	2,06	24,34	135,53

	(печенье)											
	Хлеб пшеничный	18	24	1,46	0,18	8,78	43,56	1,94	0,18	11,71	58,08	
Итого за полдник:				3,31	4,82	30,39	175,95	5,22	4,82	47,42	275,12	
Ужин:												
376	Компот из сухофруктов		150					0,61	0,04	10,94	44,99	
321	Пюре картофельное		150					3,25	4,55	21,72	140,77	
284	Тефтели из печени с рисом		90					11,56	7,85	13,11	169,47	
354	Соус сметанный		40					0,5	1,53	2,54	26,06	
	Хлеб ржаной		25					2,02	0,85	10,55	55,5	
Итого за ужин:								17,94	14,82	58,86	436,79	
Итого за день:				45,91	43,36	137,37	1115,91	74,44	58,29	237,1	1849,5	