



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

« Детский сад с. Ракитное»

на 11 января 2024года, четверг

№ 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											
237/351	Запеканка из творога с молочным соусом	65/20	94/40	10,58 0,39	8 1,16	9,06 2,72	152,84 22,77	14,03 0,78	10,54 2,31	12,14 5,45	202,5 45,54
396	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,52	2,8	10,01	74,64	3,03	3,36	12,08	89,91
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
213	Яйцо варёное	1	1	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за завтрак:				21,05	20,24	36,78	418,75	26,21	24,6	49,54	530,65
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
Итого за 2 завтрак:											
ОБЕД:											
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	5,47	2,14	10,14	81,71	8,76	3,36	14,25	121,54
165	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	7,1	5,47	34,84	140	8,86	5,93	43,53	252,15
162/3 54	Печень по – строгановски со сметанным соусом	60 60	80 80	17 0,67	8,57 2,29	3,4 2,7	160,19 33,96	21,2 1,07	9,23 3,07	4,24 5,09	186,44 52,12
40/60	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	0,63	2,02	3,28	33,87	0,94	2,03	5,66	44,8
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13

	Хлеб пшеничный, ржаной	50	64	2,59 1,46	1,09 0,18	13,5 8,78	71,04 43,56	3,24 1,94	1,36 0,24	16,88 11,71	88,8 58,08
Итого за обед:				35,53	21,8	87,58	609,32	46,79	25,26	114,99	860,06
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	180	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
474	Булочка «Российская»	70	70	5,02	5,68	47	257,14	5,02	5,68	47	257,14
368	Фрукт(яблоко)	100	100	0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
Итого за полдник:				9,77	10,7 8	64,95	387,64	10,64	11,74	66,36	405,34
Ужин:											
396	Кофейный напиток		150					2,52	2,8	10,01	74,64
441	Вареники с картофелем		170					19,82	5,05	36,45	54,45
	Хлеб пшеничный		22					1,82	0,23	10,98	54,45
Итого за ужин:								24,16	8,08	57,44	183,54
Итого за день:				66,35	52,82	189,31	1415,71	107,8	69,68	288,33	1979,5 9