



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

« Детский сад с. Ракитное»

на 19 января, пятница 2024 года

№ 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											
185	Каша овсяная молочная жидкая	130	200	5,51	6,32	19,46	156,92	8,75	9,91	28,98	240,3
394	Чай с молоком	150	180	2,67	2,94	9,31	74,18	2,8	3,09	10,52	80,81
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:				10,66	13,18	43,48	336,8	14,84	17,03	59,09	451,01
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
399	10ч - сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
Итого за 2 завтрак:				0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
ОБЕД:											
57	Борщ со свежей капустой с картофелем	150	200	7,96	7,43	7,76	128,69	10,89	9,32	10,89	170,96
205	Макаронные изделия отварные (рожки) с маслом	115	150	3,67	4,51	25,06	157,8	5,23	4,67	35,79	209,4
247	Рыба тушёная с овощами	60	80	6,24	2,39	1,9	53,37	7,86	5,73	2,45	91,86
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с	40	60	0,39	2,06	1,5	25,86	0,58	2,09	2,23	29,68

	луком										
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
Итого за обед:				22,43	17,78	71,41	534,22	29,88	23,55	93,45	705,5
полдник:											
378	Кисель из ягод	150	180	0,15	0,05	15,54	61,92	0,17	0,05	23,86	94,58
12	Салат из кукурузы консервирован ной	40	60	0,81	2,48	5,14	47,92	1,23	3,47	7,77	69,92
	Кондитерское изделие (вафли)	17,5	32,5	0,59	5,28	11,32	94,32	1,1	9,81	21,03	175,18
Итого за полдник:				1,55	7,81	32	204,16	2,5	13,33	52,66	339,68
Ужин:											
321	Картофельное пюре		132					3,25	4,55	21,72	140,77
392	Чай с сахаром		200							5,98	23,88
	Хлеб пшеничный		35					1,82	0,23	10,98	54,45
Итого за ужин:								5,07	4,78	38,68	219,1
Итого за день:				35,44	39,57	166,49	1159,18	53,09	59,49	253,48	1799,29