



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

« Детский сад с. Ракитное»

на 23 января 2024года, вторник

№ 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 пшеничная молочная жидкая	130	180	5,67	5,16	22,56	161,74	9,49	8,37	35,71	259,9
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	55	4,21	4,03	15,16	115,39	6,15	6,42	19,58	162,8
Итого за завтрак:				12,4	11,99	47,73	351,77	18,67	18,15	67,37	512,61
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:											
83	Суп картофельный с клёцками	150	200	7,74	6,44	8,51	122,49	10,81	8,84	10,28	163,38
305	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,6	9,16	6,37	145,66	12,89	12,50	8,64	197,76
354	Соус сметанный	60	80	0,67	2,29	2,7	33,96	1,07	3,07	5,09	52,12
315	Рис отварной	125	150	3,09	2,09	31,43	160,16	3,62	2,99	36,80	192,39
19	Салат из солёных огурцов с луком	40	60	0,37	1,55	1,15	19,98	0,57	3,07	1,82	37,14
376	Компот из кураги	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13

	Хлеб пшеничный, ржаной	50	64	0,57 2,59	0,07 1,09	3,42 13,5	16,94 71,04	0,81 3,24	0,1 1,36	4,88 16,88	24,2 88,80
Итого за обед:				25,24	22,73	78,02	615,22	33,79	31,97	98,02	811,92
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	180	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
231	Сырники творожные	60	72	11,93	8,57	6,51	153,04	15,55	11,41	9,16	204,1
351	Соус молочный сладкий	20	40	0,39	1,16	2,72	22,77	0,78	2,31	5,45	45,54
213	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за полдник:				21,75	18,89	16,56	327,11	26,63	23,84	23,35	418,64
Ужин:											
205	Макаронные изделия отварные (рожки)		86					5,23	4,67	35,79	209,4
393	Чай с сахаром		200							4,99	19,9
	Хлеб пшеничный		35					1,82	0,23	10,98	54,45
247	Рыба тушёная с овощами		247					7,86	5,73	2,45	91,86
Итого за ужин:								14,91	10,63	54,21	375,61
Итого за день:				60,19	52,82	161,91	1378,1	94,8	85,39	262,55	2202,7 8