



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

« Детский сад с. Ракитное»

на 31 января 2024года, среда

№ 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			
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с гречневой крупой	130	200	3,45	4,64	11,81	103,01	5,17	6,24	16,18	141,82
397	Какао с молоком	150	180	3,15	3,29	9,95	81,66	3,92	4,05	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
213	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за завтрак:				14,16	16,21	36,75	353,17	17,46	18,68	48,16	434,52
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2 завтрак:				0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД:											
81	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,25	4,46	13,93	112,59	6,33	5,64	20,26	156,83
321	Картофельное пюре	120	150	2,62	4,32	17,35	118,65	3,25	4,55	21,72	140,77
284	Оладьи из печени	60	80	10,15	3,88	10,32	116,99	12,63	4,66	14,41	150,07
354	Соус сметанный	60	80	0,67	2,29	2,7	33,96	1,07	3,07	5,09	52,12
19	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком	40	54	0,39	2,06	1,5	25,86	0,58	2,09	2,23	29,68
373	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:				22,25	18,4	80,99	576,55	29,18	21,75	105,8	733,07
ПОЛДНИК:											
392	Чай с сахаром	150	180			4,99	19,9			5,98	23,88
	Кондитерское изделие (печенье)	17,5	32, 5	1,31	2,06	13,11	72,97	2,44	3,84	24,34	135,53
45	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	60	0,69	2,09	4,09	38,45	1,03	3,13	6,13	57,65
8	Рыба солёная (порц.)	24	24	4,95	3,85		54,25	4,95	3,85		54,25
Итого за полдник:				6,95	8	22,19	185,57	8,42	10,82	36,45	271,31
Ужин:											
315	Рис отварной		130					3,09	2,09	31,43	160,16
278	Бефстроганов из отварного мяса		110					15,51	12,43	2,76	185
354	Соус сметанный		40					0,5	1,53	2,54	26,06
	Хлеб ржаной		25					2,02	0,85	10,55	55,5
376	Компот из сухофруктов		150					0,61	0,04	10,94	44,99
Итого за ужин:								21,73	16,94	58,22	471,71
Итого за день:				43,76	43,01	149,73	1162,29	77,19	68,59	258,43	1957,61