

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

« Детский сад с. Ракитное»

на 26 апреля 2024 года, пятница

№ 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											
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:											
76	Рассольник «Ленинградский»	150	200	2,04	4,45	10,34	88,6	2,87	5,62	14,89	119,96
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	Гуляш из отварного мяса	120	160	18,96	15,37	3,67	229,09	25,21	20,18	4,96	303,37
20	Салат из белокачанной капусты	40	60	0,63	2,02	3,28	33,87	0,94	2,03	5,66	44,8
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:				29,47	27,74	77,54	677,86	39,57	34,24	103,39	881,13

ПОЛДНИК:											
378	Кисель из ягод	150	180	0,15	0,05	15,54	61,92	0,17	0,05	23,86	94,58
45	Винегрет овощной	40	60	0,54	2,58	3,51	39,52	0,84	3,61	5,39	57,63
	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:				1,28	7,91	30,37	195,76	2,11	13,47	50,28	327,39
Ужин:											
400	Молоко кипячёное		160					4,35	4,8	7,05	88,5
93	Суп молочный с макаронными изделиями		130					3,69	4,26	12,93	105,28
3	Бутерброд с маслом с сыром		50					4,21	4,03	15,16	115,39
368	Фрукт (яблоко)		90					0,36	0,36	8,82	42,3
Итого за ужин:								12,61	13,45	43,96	351,47
Итого за день:				42,21	49,63	170,99	1294,42	69,93	78,99	276,32	2095

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568803

Владелец Ковалева Елена Иосифовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025