

Меню 26.04.2024

ДС 303

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	160	5	7	20	162
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160	4	4	17	116
	Бутерброд с маслом	35	2	7	13	119
Итого за Завтрак			11	18	50	397
завтрак 2						
	Яблоки	100	1	1	17	75
			1	1	17	75
Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	14	79
	Курица, тушенная с капустой	200	15	14	19	253
	Компот из сухофруктов	160			22	91
	Хлеб пшеничный	20	1	1	10	52
	Хлеб украинский	30	3	1	22	50
Итого за Обед			21	18	87	525
Полдник						
	Булочка "Веснушка"	50	4	4	29	166
	Напиток из плодов шиповника	160			13	61
Итого за Полдник			4	4	42	227
Ужин						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10	6	5	114
	Рис отварной	70	2	2	19	105
	Чай с лимоном	160			8	33
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	10	1		7	17
Итого за Ужин			14	8	44	295
Итого за день			51	49	240	1519



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 303

Носкова
Носкова

О.А.

Меню 26.04.2024

ДС 303

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	6	8	22	182
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	4	5	19	131
	Бутерброд с маслом	45	3	8	16	153
Итого за Завтрак			13	21	57	466
завтрак 2						
	Яблоки	120	1	1	20	90
Итого за завтрак 2			1	1	20	90
Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	16	89
	Курица, тушенная с капустой	220	16	16	21	278
	Компот из сухофруктов	180	1		25	102
	Хлеб украинский	35	3	1	26	58
	Хлеб пшеничный	35	3	1	18	91
Итого за Обед			25	20	106	618
Полдник						
	Булочка "Веснушка"	60	5	4	35	199
	Напиток из плодов шиповника	180			14	68
Итого за Полдник			5	4	49	267
Ужин						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16	9	8	172
	Рис отварной	70	2	2	19	105
	Чай с лимоном	180			9	37
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	15	1		11	25
Итого за Ужин			20	11	52	365
Итого за день			64	57	284	1806



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с № 303
О.А. Носкова
 О.А. Носкова