

Меню 24.04.2024

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	6	27	177
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160	4	4	17	116
	Бутерброд с маслом	35	2	7	13	119
Итого за Завтрак завтрак 2			11	17	57	412
	Бананы	100				
Итого за завтрак 2						
Обед						
	Суп рассольник "Ленинградский"	160	3	7	21	96
	Огурец свежий	45		5	1	47
	Курица запеченная	80	18	15		208
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4	33	193
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	15	1	1	1	17
	Кисель из смородины	160			17	68
	Хлеб пшеничный	20	1	1	10	52
	Хлеб украинский	30	3	1	22	50
Итого за Обед			32	34	105	731
Полдник						
	Вафли	35	4	5	113	503
	Молоко кипяченое	160	4	5	7	90
Итого за Полдник			8	10	120	593
Ужин						
	Запеканка из творога	120	23	10	23	274
	Молоко сгущенное	15				
	Чай заварка	160				2
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	10	1		7	17
Итого за Ужин			25	10	35	319
Итого за день			76	71	317	2055



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

Носкова

Меню 24.04.2024

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 пшеничная молочная жидкая	180	5	6	30	199
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	4	5	19	131
	Бутерброд с маслом	45	3	8	16	153
Итого за Завтрак завтрак 2			12	19	65	483
	Бананы	120				
Итого за завтрак 2						
Обед						
	Суп рассольник "Ленинградский"	180	4	8	23	108
	Огурец свежий	60		6	2	62
	Курица запеченная	100	23	19		261
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	5	39	229
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1	2	3	34
	Кисель из смородины	180			19	77
	Хлеб пшеничный	35	3	1	18	91
	Хлеб украинский	35	3	1	26	58
Итого за Обед			42	42	130	920
Полдник						
	Вафли	55	7	8	178	791
	Молоко кипяченое	180	5	6	7	101
Итого за Полдник			12	14	185	892
Ужин						
	Запеканка из творога	150	29	12	29	342
	Молоко сгущенное	30				
	Чай заварка	180				3
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	15	1		11	25
Итого за Ужин			31	12	45	396
Итого за день			97	87	425	2691



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

О.А. Носкова