

Меню 22.04.2024

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	160	5	6	24	173
	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	54	408
	Яблоки	100	1	1	17	75
Итого за завтрак 2			1	1	17	75
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	4	7	69
	Огурец консервированный	45	1		2	12
	Плов из отварной говядины	200	24	21	34	418
	Компот из вишни	160			17	68
	Хлеб пшеничный	20	1	1	10	52
	Хлеб украинский	30	3	1	22	50
Итого за Обед			30	27	92	669
Полдник						
	Булочка ванильная	50	7	4	30	179
	Йогурт фруктовый	160	4	5	7	90
Итого за Полдник			11	9	37	269
Ужин						
	Омлет натуральный с сыром	90	10	15	3	187
	Чай с сахаром	160			8	34
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	10	1		7	17
Итого за Ужин			12	15	23	264
Итого за день			65	69	223	1685



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 303

Носкова

О.А.

ДС 303

Рацион: Сад

Меню 22.04.2024

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	180	5	7	27	195
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	4	5	19	131
	Бутерброд с маслом	45	3	8	16	153
Итого за Завтрак			12	20	62	479
завтрак 2						
	Яблоки	120	1	1	20	90
Итого за завтрак 2			1	1	20	90
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	5	8	78
	Огурец консервированный	60	1		2	16
	Плов из отварной говядины	220	27	23	37	460
	Компот из вишни	180			19	77
	Хлеб пшеничный	35	3	1	18	91
	Хлеб украинский	35	3	1	26	58
Итого за Обед			35	30	110	780
Полдник						
	Булочка ванильная	60	9	4	36	215
	Йогурт фруктовый	180	5	6	7	101
Итого за Полдник			14	10	43	316
Ужин						
	Омлет натуральный с сыром	110	12	18	3	221
	Чай с сахаром	180			9	38
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	15	1		11	25
Итого за Ужин			14	18	28	310
Итого за день			76	79	263	1975

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 303

О.А. Носкова

