

Меню 23.04.2024

ДС 303

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	160	6	5	31	193
	Какао с молоком (1 вариант)	160	3	3	21	123
	Бутерброд сыром	35	4	5	11	108
	Итого за Завтрак завтрак 2		13	13	63	424
	Сок	160	1		16	74
Итого за завтрак 2			1		16	74
Обед	Суп с рыбными консервами	160	6	5	9	107
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	60	9	14	9	196
	Картофельное пюре	130	3	5	20	139
	Соус сметанный	15		1	1	11
	Компот из кураги	160			22	91
	Хлеб пшеничный	20	1	1	10	52
	Хлеб украинский	30	3	1	22	50
	Итого за Обед		22	27	93	646
Полдник	Булочка "Российская"	50	4	2	33	166
	Снежок	160	4	4	5	68
	Итого за Полдник		8	6	38	234
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	160	11	12	31	290
	Чай с джемом	160			9	36
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	10	1		7	17
	Итого за Ужин		13	12	52	369
Итого за день		57	58	262	1747	



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 303

О.А. Носкова

Носкова

О.А.

Меню 23.04.2024

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 ячневая молочная жидкая	180	6	6	35	217
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3	4	23	139
	Бутерброд сыром	45	5	7	15	139
Итого за Завтрак завтрак 2			14	17	73	495
	Сок	180	1		20	92
Итого за завтрак 2			1		20	92
Обед						
	Суп с рыбными консервами	180	6	6	10	120
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	10	15	11	224
	Картофельное пюре	160	3	6	25	171
	Соус сметанный	30		2	2	22
	Компот из кураги	180	1		25	102
	Хлеб пшеничный	35	3	1	18	91
	Хлеб украинский	35	3	1	26	58
Итого за Обед			26	31	117	788
Полдник						
	Булочка "Российская"	60	4	3	39	200
	Снежок	180	4	4	5	76
Итого за Полдник			8	7	44	276
Ужин						
	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	180	13	13	35	326
	Чай с джемом	180			10	41
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26
	Хлеб украинский	15	1		11	25
Итого за Ужин			15	13	61	418
Итого за день			64	68	315	2069



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 303

О.А. Носкова