

ежедневное меню

Подписано цифровой подписью:
Утверждено Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова
Шевцова Елена Викторовна
Дата: 2024.07.05 12:54:20 +0300

Дата 05.07.2024

Сезон летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Суп молочный рисовый	150	2.40	3.80	21.10	128.00
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2	10.63	70
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	345	6.34	10.90	41.53	289.12
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
84	Суп картофельный с рыбными фрикаделькам	150\20	1.20	2.10	7.20	52.35
43\3	Макароны отварные	135	5.30	3.80	32.40	188.00
277	Гуляш из отварной говядины	70	8.99	7.23	2.31	110
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	0.00	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого обед:	815	18.77	13.66	66.96	500.13
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Молоко кипяченое	160	4.57	4.54	0.00	85.00
	Итого за полдник:	210	4.76	4.66	1.31	92,5
	Итого за день:	1370	29.87	29.22	109.80	881.75

Подписано цифровой подписью:
 Утверждена Елена Викторовна Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова
 Дата: 2024.07.05 12:54:41 +03'00'

Дата 05.07.2024

Неделя: Первая Делия пятница
 Сезон летне-осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Суп молочный рисовый	200	3.18	3.89	26.38	153.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	420	7.63	11.40	50.54	33.12
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед					
71	Овощи свежие порциями	40	0.35	0.06	0.82	9.00
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\20	4.49	2.42	12.53	89.80
43\3	Макароны отварные	135	4.60	3.27	28.09	150.40
277	Гуляш из отварной говядины	70	7.64	3.91	20,36	147
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.80
	Итого за обед:	885	20.03	10.14	96.02	549.60
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник:	230	5,67	5.568	1.31	109,5
	Итого за полдник:	1535	33.33	27.11	147.87	692.22