

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №32 " (корпус 1)
_____/Кузнецова Н.Б./

МЕНЮ

1 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,6 | 5 | 20,4 | 141 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,7 | 109 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4/3 | 1,1 | 1,1 | | 15 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | | 6,8 | 27 |
| Итого | | 7,1 | 10,5 | 41,9 | 292 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК | 150 | | | | |
| Итого | | | | | |
| Обед | | | | | |
| ЩИ НА КУР/БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 6 | 8,4 | 9,2 | 141 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 150 | 12,2 | 14,4 | 30,2 | 299 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 6,8 | 27 |
| Итого | | 20,7 | 23,2 | 62,7 | 546 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| Итого | | 5,1 | 4,7 | 30,2 | 185 |
| Ужин | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 7,4 | 3,3 | 1,8 | 66 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 3,2 | 3,6 | 20,6 | 127 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,3 | 69 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,5 | 2,2 | 11 | 74 |
| Итого | | 15,4 | 9,4 | 47,7 | 336 |
| Всего | | 48,3 | 47,8 | 182,5 | 1359 |

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №32 " (корпус 1)
_____/Кузнецова Н.Б./

МЕНЮ

1 июля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 200 | 4,9 | 5,3 | 27,7 | 178 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/8 | 3,2 | 7 | 19,7 | 155 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6/4 | 1,6 | 1,7 | | 22 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | | 7,8 | 31 |
| Итого | | 9,7 | 14 | 55,2 | 386 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК | 200 | | | | |
| Итого | | | | | |
| Обед | | | | | |
| ЩИ НА КУР/БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,8 | 10,4 | 10,7 | 168 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 200 | 14,5 | 16,8 | 37,7 | 359 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 99 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,8 | 31 |
| Итого | | 24,5 | 27,6 | 76,8 | 657 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| Итого | | 6,4 | 5,9 | 32,5 | 211 |
| Ужин | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 8,8 | 3,4 | 2,2 | 75 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 3,8 | 30,7 | 177 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 12 | 78 |
| Итого | | 19,3 | 9,8 | 63,9 | 422 |
| Всего | | 59,9 | 57,3 | 228,4 | 1676 |