

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 4,9 | 4,6 | 30,7 | 184 |
| 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 | | | 8,7 | 35 |
| Итого | | 8,4 | 10,1 | 54,1 | 343 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК | 150 | | | 17,2 | 69 |
| Итого | | | | | |
| Обед | | | | | |
| ЩИ НА КУР/БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 5,6 | 8,4 | 7,3 | 131 |
| ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ | 150 | 13,1 | 14,5 | 22,6 | 272 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,8 | 31 |
| Итого | | 21,2 | 23,3 | 54,2 | 513 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,6 | 81 |
| Итого | | 5,8 | 5,6 | 21,6 | 160 |
| Ужин | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 40 | 0,6 | 2 | 3,7 | 36 |
| РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 110 | 13,3 | 10,9 | 5,1 | 171 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,3 | 69 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,5 | 2,2 | 12 | 78 |
| Итого | | 18,7 | 15,4 | 35,1 | 354 |
| Всего | | 54,1 | 54,4 | 182,2 | 1439 |

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 6,4 | 4,8 | 41 | 233 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/8 | 3,2 | 7 | 19,7 | 155 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6/4 | 1,6 | 1,7 | | 22 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | | 9,7 | 39 |
| Итого | | 11,2 | 13,5 | 70,4 | 449 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК | 200 | | | 23 | 92 |
| Итого | | | | | |
| Обед | | | | | |
| ЩИ НА КУР/БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,5 | 10,3 | 9 | 159 |
| ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ | 200 | 15,5 | 17,1 | 28,4 | 329 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 99 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 9,7 | 39 |
| Итого | | 25,2 | 27,8 | 67,7 | 626 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,6 | 81 |
| Итого | | 7,1 | 6,8 | 23,9 | 186 |
| Ужин | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 0,9 | 2,1 | 5,2 | 43 |
| РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 140 | 15 | 11 | 6,5 | 185 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 13,9 | 86 |
| Итого | | 21,5 | 15,7 | 44,6 | 406 |
| Всего | | 65 | 63,8 | 229,6 | 1759 |