

Меню на 09.01.2025, День 4

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Макароны отварные с маслом и с сахаром	140	3,98	4,52	37,079	207,46
2. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	32	2,323	0,888	15,905	81,704
Итого:		6,353	13,658	68,035	423,814
2й Завтрак					
1. Сок	98	0,495	0,099	9,989	45,494
Итого:		0,495	0,099	9,989	45,494
Обед					
1. Суп гороховый	180	5,189	2,406	18,552	119,065
2. Рыба, тушенная в томате с овощами	70	16,043	10,445	2,755	122,034
3. Рис отварной	150	2,66	4,501	27,899	162,767
4. Соус основной красный	20	1,713	1,808	13,687	78,083
5. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,261	0	15,673	63,501
6. Хлеб ржаной	42	2,577	0,465	14,113	73,52
Итого:		28,443	19,625	92,679	618,971
Полдник					
1. Печенье сахарное	49	3,697	4,831	36,676	205,564
2. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	180	0,104	0	28,31	113,647
Итого:		3,801	4,831	64,986	319,212
Итого за день:		39,091	38,212	235,689	1407,49

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Макароны отварные с маслом и с сахаром	100	2,64	6,875	25,393	175,691
2. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36
4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055
Итого:		4,468	13,335	47,704	331,006
2й Завтрак					
1. Сок	98	0,495	0,099	9,989	45,494
Итого:		0,495	0,099	9,989	45,494
Обед					
1. Суп гороховый	150	3,737	1,93	18,494	107,622
2. Рыба, тушеная в томате с овощами	60	13,239	7,815	2,156	92,92
3. Соус основной красный	20	1,181	2,924	9,082	67,559
4. Рис отварной	100	1,758	4,373	18,355	119,818
5. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22	0	14,78	59,8
6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2
Итого:		21,965	17,372	72,888	499,918
Полдник					
1. Печенье сахарное	25	1,875	2,45	18,6	104,25
2. Кисель плодового-ягодный (витаминизированный)	150	0,08	0	22,89	91,87
Итого:		1,955	2,45	41,49	196,12
Итого за день:		28,882	33,256	172,071	1072,53

Заведующий _____ Горохова Т.А.