

Меню

«01» марта 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ ДС №62 «Золотой улей»
Безбороды х Т.И.
Медсестра: Горлова О.И.

Завтрак:	Ясли					Сид					Номер рецептуры
	Вес порции	ккал	белки	жиры	углеводы	Вес порции	ккал	белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая молочная рисовая	150	164,80	3,83	5,36	25,27	200/5	218,00	5,06	7,09	33,42	197(3)
Чай с сахаром	150	19,95	0,01	0,01	4,99	180	23,94	0,01	0,01	5,99	132(3)
Батон	10	22,70	0,70	0,07	4,70	10	22,70	0,70	0,07	4,70	
Омлет с морковью	60	79,00	4,52	5,81	2,19	80	108,0	6,18	7,94	2,93	231
2-й завтрак:											
Яблоки свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	100	44,00	0,40	0,40	9,80	386 (1)
Обед:											
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	109,0	6,97	2,76	13,91	250	133,25	8,14	3,43	17,34	83/42(2)
Биточк рубленные из птицы	60	157,0	9,63	8,68	9,98	80	212,00	12,92	11,85	13,46	322(2)
Капуста тушеная	150	112,65	3,10	4,86	13,90	170	127,0	3,51	5,50	16,00	354 (1)
Компот из свежих яблок	180	77,70	0,40	0,02	19,00	200	85,00	0,44	0,02	20,78	394(2)
Хлеб ржано - пшеничный	40	77,00	2,6	0,50	13,4	50	97,00	3,30	0,60	16,70	
Батон	15	34,00	1,00	0,10	7,00	20	45,00	1,30	0,10	9,3	
Полдник:											
Молоко кипячёное	180	102,00	5,48	4,88	9,07	200	113,30	6,09	5,42	10,08	419 (2)
Печенье	30	102,10	2,22	2,85	21,9	50	203,500	3,70	4,75	36,50	
Ужин:											
Запеканка из рыбы с морковью	110	123,00	15,00	4,00	6,30	130	145,0	17,70	4,70	7,40	10/7 (5)
Картофель в молоке	90	75,00	2,00	2,10	11,30	120	100,0	2,70	2,90	15,10	2/3 (5)
Кисель	150	37,00	0,00	0,00	10,01	150	37,00	0,00	0,00	10,01	300 (1)
Батон	20	45,00	1,3	0,1	9,3	30	67,00	2,00	0,20	14,00	
Салат из моркови	40	45,00	0,45	2,03	6,50	50	50,00	0,50	2,25	7,25	19(1)
Батон	25	58,75	1,98	0,25	12,08	25	58,75	1,98	0,25	12,08	