

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 34 «МИШУТКА» ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

Меню на 07.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		рецептур ы		
		120	150	Белки	Жиры	Углеводы	134,54	145,6			
										3	22,87
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	3,3	5,5	
	Огурец соленый	20	20	2,58	2,58	2,32	2,32	0,16	32	213	
	Яйцо варёное	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,22	33,61	44,82
	Чай с лимоном	20/7	30/10	1,69	2,53	5,28	7,55	9,86	14,78	94,74	138,8
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	95	100	0,57	0,6	0,19	0,2	12,25	12,9	53,2	56
	Итого за завтрак:	442	560	10,2	12,58	10,38	13,32	34,18	62,78	351,39	422,72
Обед	Рассольник ленинградский	150	200	5,93	7,9	4,38	5,84	14,28	19,04	120,648	160,86
	Гуляш из мяса отварного	50	70	4	5,6	5,85	8,19	1,9	2,66	75	105
	Картофельное пюре	110	150	2,31	3,15	4,85	6,6	11,99	16,35	101,2	138
	Салат из свежлы отварной	40	60	1,04	1,56	4,84	7,26	4,32	6,48	64,4	96,6
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54
	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	21,6	27	104	130
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,22	1,84	3,77	5,67	7,31	10,97	68	102
	Итого за обед:	510	690	13,8	18,62	18,24	25,87	71,82	96,26	505,153	690
Полдник	Булочка домашняя	40	60	2,92	4,37	4,72	7,07	24,54	36,8	152,14	228,2
	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	95,4	100
	Итого за полдник:	220	260	8,14	10,17	9,22	12,07	31,74	44,8	247,54	328,2
Ужин	Котлеты рыбные	60	80	8,01	10,68	6,33	8,45	14,52	19,37	147,6	196,8
	Пюре из гороха с маслом	120	150	13,8	17,29	3,07	3,84	30,5	38,13	196,9	256,2
	Какао с молоком	180	200	3,35	3,72	3,276	3,64	14,38	15,98	99,324	110,36
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	1,62	0,2	0,2	10,8	10,8	52	52
	Итого за ужин:	380	450	26,8	33,31	12,88	16,13	70,2	84,28	495,824	615,36
	Итого за день:	1552	1960	59	74,68	50,72	67,39	207,9	288,12	1599,91	2056,3

Заведующий хозяйством:

И.С. Саханина

