

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

Меню на 09.10.2024 г.

**ДЕНЬ 3 2-3/3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур			
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	4,1	11,1	3,5	4,7	1,8	2,4	72,5	96,7	349
	Каша перловая рассыпчатая	100	100	2,32	2,322	4,29	4,29	20,5	20,5	122,155	129,8	84
	Чай с лимоном	180	180	0,13	0,13	0	0	10,09	10,09	40,3	40,3	504
Завтрак 2	Хлеб/Бутерброд с маслом	20/7	30/10	1,69	2,53	5,28	7,55	9,86	14,78	94,74	138,8	1; 6
	Фрукты свежие (яблоки)	95	100	0,57	0,6	0,19	0,2	12,25	12,9	53,2	56	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>462</b>	<b>500</b>	<b>8,81</b>	<b>16,68</b>	<b>13,26</b>	<b>16,74</b>	<b>54,5</b>	<b>60,67</b>	<b>382,895</b>	<b>461,6</b>	
Обед	Суп гороховый с гречками	150	180	4,44	7,47	1,3	1,6	19	38,7	100,3	199	44
	Ленивые голубцы	160	200	15,8	19,76	18,19	22,73	13,46	16,82	281,89	352,36	377
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54	527
	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	10,8	16,2	52	78	с этикетки
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,22	1,84	3,77	5,67	7,31	10,97	68	102	1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>610</b>	<b>23,2</b>	<b>31,62</b>	<b>23,46</b>	<b>30,3</b>	<b>62,89</b>	<b>99,11</b>	<b>549,095</b>	<b>793,9</b>	
Полдник	Каша манная молочная жидкая	120	150	3,7	4,6	4,8	6	18,6	23,3	133,2	166,5	62
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,3	76	399
	Хлеб пшеничный	10	10	0,81	0,81	0,1	0,1	5,4	5,4	26	26	с этикетки
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>340</b>	<b>5,26</b>	<b>6,31</b>	<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>39,15</b>	<b>46,88</b>	<b>222,5</b>	<b>268,5</b>	
Ужин	Рагу из овощей	150	180	1,9	2,23	3,4	4,04	8,5	10,16	72,2	86,67	77
	Яйцо варёное	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64	213
	Какао с молоком	180	200	3,35	3,72	3,276	3,64	14,38	15,98	99,324	110,36	508
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	16,2	16,2	78	78	с этикетки
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,8</b>	<b>13,54</b>	<b>11,62</b>	<b>12,62</b>	<b>39,4</b>	<b>42,66</b>	<b>313,524</b>	<b>339,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1622</b>	<b>1900</b>	<b>50,1</b>	<b>68,15</b>	<b>53,24</b>	<b>65,76</b>	<b>195,9</b>	<b>249,32</b>	<b>1468,01</b>	<b>1863</b>	

Заведующий хозяйством: **И.С. Сахарина**

