

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

Меню на 10.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур			
		150	180	Белки	Жиры	Углеводы	ы					
Завтрак	Запеканка из творога	150	180	21,9	26,29	9,07	10,89	21,8	26,19	256,7	308,01	80
	Сметана	15	20	0,48	0,64	3,15	4,2	0,65	0,86	32,1	42,8	с этикетки
	Молоко кипяченое	170	180	4,87	5,48	4,33	4,88	8,06	9,07	90,66	102	400
Завтрак 2	Бутерброд с сыром	20/5/10	30/5/12	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Фрукты свежие (яблоки)	95	100	0,57	0,6	0,19	0,2	12,25	12,9	53,2	56	
	Итого за завтрак:	465	527	32,6	39,69	23,62	28,62	57,32	68,41	571,66	688,81	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	200	0,8	1,09	3,8	5,02	3,3	4,4	59,52	79,36	34
	Курица в соусе с томатом	60	80	17,3	23	20,81	27,75	2,72	3,62	267,1	356,19	123
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	6,18	7,4	3,55	4,26	24,58	29,5	154,5	185,5	129
	Салат из моркови и яблок	30	50	0,01	0,014	0,05	0,09	0,07	0,13	0,7	1,37	40
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54	527
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	21,6	27	104	130	с этикетки
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,22	1,84	3,77	5,67	7,31	10,97	68	102	1
	Итого за обед:	560	740	28,8	37,51	32,38	43,29	71,9	92,04	700,725	916,96	
	Булочка с крошкой	40	50	3	3,75	1,2	1,5	24	30	120	150	с этикетки
	Ряженка	160	200	4,64	5,8	5,12	6,4	6,4	8	94,4	112,8	251
Ужин	Итого за полдник:	200	250	7,64	9,55	6,32	7,9	30,4	38	214,4	262,8	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	4,7	6,3	5,1	6,86	20,2	26,92	145,7	194,3	273
	Яйцо варёное	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64	213
	Чай с лимоном	180	200	0,13	0,14	0	0	10,9	11,22	40,3	44,82	504
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	1,62	0,2	0,2	10,8	10,8	52	52	с этикетки
	Итого за ужин:	390	460	11,6	13,22	9,94	11,7	42,22	49,26	302	355,12	
Итого за день:		1615	1977	80,6	99,97	72,26	91,51	201,8	247,71	1788,79	2223,7	

Заведующий хозяйством:

И.С. Саханнина

