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

Меню на 11.10.2024 г.

ДЕНЬ 5 2-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный	110	150	7,3	10,02	12,43	16,93	2,35	3,21	150,7	205,56	307
	Икра свекольная	40	50	1,2	1,5	2,7	3,4	4,7	5,85	47,6	59,5	126
	Какао с молоком	180	180	3,35	3,348	3,276	3,276	3,276	3,276	99,324	51,8	508
	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
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,3	76	399
Итого за завтрак:		**507**	**600**	**14,3**	**18,3**	**23,69**	**31,16**	**35,34**	**45,296**	**455,664**	**531,66**	
Обед	Суп рыбный	150	200	9,56	12,74	0,45	0,6	6,92	9,22	79,08	93,2	41
	Котлета мясная	50	70	9,3	12,95	6,8	9,4	5,3	7,4	117,3	164,2	386
	Картофельное пюре	110	150	2,31	3,15	4,85	6,6	11,99	16,35	101,2	138	434
	Салат из квашеной капусты с луком	30	50	0,48	0,8	3	5	1,07	1,79	33,2	55,3	6
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54	527
	Хлеб пшеничный	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	16,2	27	78	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:		**540**	**750**	**25,4**	**35,65**	**19,17**	**27,77**	**61,11**	**89,15**	**523,685**	**745,24**	
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	5,4	9	20,1	33,5	138,9	231,5	с этикетки
	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	95,4	100,2	401
Итого за полдник:		**210**	**250**	**7,47**	**9,55**	**9,9**	**14**	**27,3**	**41,5**	**234,3**	**331,7**	
Ужин	Капуста тушеная	150	200	3	4	4,57	6,08	9,02	12,02	102,33	118,8	200
	Икра из уваренных кабачков консервированная	40	60	0,48	0,72	1,88	2,82	3,08	4,62	31,2	46,8	101
	Чай сладкий	180	200	0,09	0,1	0	0	18,18	20,2	69,38	77,1	24
	Хлеб пшеничный	20	20	2,43	1,62	0,3	0,2	16,2	10,8	78	52	с этикетки
Итого за ужин:		**400**	**480**	**6**	**6,44**	**6,75**	**9,1**	**46,48**	**47,64**	**280,91**	**294,7**	
Итого за день:		**1657**	**2080**	**53,1**	**69,94**	**59,51**	**82,03**	**170,2**	**223,59**	**1494,56**	**1903,3**	

Заведующий хозяйством: **И.С. Саханина**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 34 «Мишутка» г. Новошахтинска Ростовской области ИНН 6151002890 ОГРН 1026102484671 Для документов