

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

Меню на 13.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		рецептур ы		
		Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность				
		120	150						5,06		2,56	3,2
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,3	5,5	
	Яйцо варёное	20	20	2,58	2,58	2,32	2,32	0,16	0,16	32	32	213
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,22	33,61	44,82	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	
	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	139
	Гуляш из мяса отварного	50	70	4	5,6	5,85	8,19	1,9	2,66	75	105	420
	Картофельное пюре	110	150	2,31	3,15	4,85	6,6	11,99	16,35	101,2	138	434
	Салат из свеклы отварной	40	60	1,04	1,56	4,84	7,26	4,32	6,48	64,4	96,6	54-13
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54	527
	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	21,6	27	104	130	с этикетки
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,22	1,84	3,77	5,67	7,31	10,97	68	102	1
	Итого за обед:	510	690	13,8	18,62	18,24	25,87	71,82	96,26	505,153	690	
	Булочка домашняя	40	60	2,92	4,37	4,72	7,07	24,54	36,8	152,14	228,2	194
Ужин	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	95,4	100	401
	Итого за полдник:	220	260	8,14	10,17	9,22	12,07	31,74	44,8	247,54	328,2	
	Котлеты рыбные	60	80	8,01	10,68	6,33	8,45	14,52	19,37	147,6	196,8	351
Ужин	Пюре из гороха с маслом	120	150	13,8	17,29	3,07	3,84	30,5	38,13	196,9	256,2	74
	Какао с молоком	180	200	3,35	3,72	3,276	3,64	14,38	15,98	99,324	110,36	508
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	1,62	0,2	0,2	10,8	10,8	52	52	с этикетки
	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. Сахарина

