

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

Меню на 14.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	ДЕНЬ 2 2-3/3-7 лет										Энергетическая ценность	рецептуры	
		Пищевые вещества					Вес блюда	Энергетическая ценность						
		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	кДж		кКал	кДж	кКал	кДж			кКал
Завтрак	каша молочная пшеничная жидкая	150	200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92	63		
	Чай сладкий	150	200	0,08	0,1	0	0	15,15	20,2	57,82	77,1	24		
	Бутерброд с сыром	20/5/10	30/5/12	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3		
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:	430	547	11	14,82	13,12	16,72	68,42	87,77	432,96	557,02			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,07	1,42	3,08	4,11	6,75	8,99	60,94	81,24	142		
	Сметана	10	10	0,32	0,32	2,1	2,1	0,43	0,43	21,4	21,4	с этикетки		
	Шлов из птицы	160	200	8,28	11,04	7,6	10,17	27,3	36,43	195	281,4	304		
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,66	0,99	1,64	2,47	2,91	4,37	29,16	43,74	53		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54	527		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	16,2	21,6	78	104	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	14,1	18,97	18,49	24,92	73,22	99,21	499,405	696,32			
Полдник	Сырники из творога запеченные	130	150	22,1	25,51	17,01	19,63	40,35	46,55	397,85	463,7	327		
	Сметана	15	20	0,48	0,64	3,15	4,2	0,65	0,86	32,1	42,8	с этикетки		
	Молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	5,14	4,06	7,56	9,07	84,99	94,7	400		
	Итого за полдник:	295	350	27,2	31,63	25,3	27,89	48,56	56,48	514,94	601,2			
Ужин	макаронные изделия отварные с маслом	120	150	30,7	38,42	4,39	5,49	166,1	207,62	82,4	1033,6	204		
	икра из уваренных кабачков консервированная	40	60	0,48	0,72	1,88	2,82	3,08	4,62	31,2	46,8	101		
	Яйцо варёное	20	20	2,58	2,58	2,32	2,32	0,16	0,16	32	32	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		
	Итого за ужин:	390	460	39,6	47,87	12,17	14,57	199,9	244,58	322,924	1300,7			
	Итого за день:	1675	2097	91,8	113,3	69,08	84,1	390,1	488,04	1770,23	3155,3			

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



Для документа: