

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

Меню на 15.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептур		
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность					
											Белки	Жиры
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	
	Итого за завтрак:	462	500	8,81	16,68	13,26	16,74	54,5	60,67	382,895	461,6	
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
	Итого за обед:	480	610	23,2	31,62	23,46	30,3	62,89	99,11	549,095	793,9	
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
	Итого за полдник:	280	340	5,26	6,31	4,9	6,1	39,15	46,88	222,5	268,5	
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
	Итого за ужин:	400	450	12,8	13,54	11,62	12,62	39,4	42,66	313,524	339,03	
	Итого за день:	1622	1900	50,1	68,15	53,24	65,76	195,9	249,32	1468,01	1863	

Заведующий хозяйством  И.С. Саханниа

