

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

Меню на 16.01.2025 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептур | | | |
|------------|-------------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептур | | | | | | |
| 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 |
| | 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: | 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 |
| | Итого за полдник: | 200 | 250 | 7,64 | 9,55 | 6,32 | 7,9 | 30,4 | 38 | 214,4 | 262,8 | |
| Ужин | 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. Сахарина



Для документа: