

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

Меню на 17.01.2025 г.

ДЕНЬ 5 2-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Омлет натуральный	110	7,3	10,02	12,43	16,93	3,21	150,7	205,56	307	
	Икра свекольная	40	1,2	1,5	2,7	3,4	5,85	47,6	59,5	126	
	Какао с молоком	180	3,35	3,348	3,276	3,276	3,276	99,324	51,8	508	
	Хлеб/Бутерброд с маслом	20/7	1,69	2,53	5,28	7,55	14,78	94,74	138,8	1; 6	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,9	0	0	15,15	63,3	76	399	
	Итого за завтрак:	507	14,3	18,3	23,69	31,16	35,34	45,296	455,664	531,66	
Обед	Суп рыбный	150	9,56	12,74	0,45	0,6	6,92	9,22	79,08	93,2	41
	Котлета мясная	50	9,3	12,95	6,8	9,4	5,3	7,4	117,3	164,2	386
	Картофельное пюре	110	2,31	3,15	4,85	6,6	11,99	16,35	101,2	138	434
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	0,8	3	5	1,07	1,79	33,2	55,3	6
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0,12	0	0	12,32	16,42	46,905	62,54	527
	Хлеб пшеничный	30	2,43	4,05	0,3	0,5	16,2	27	78	130	с этикетки
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	1,84	3,77	5,67	7,31	10,97	68	102	1
	Итого за обед:	540	25,4	35,65	19,17	27,77	61,11	89,15	523,685	745,24	
	Печенье	30	2,25	3,75	5,4	9	20,1	33,5	138,9	231,5	с этикетки
	Кефир	180	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	95,4	100,2	401
	Итого за полдник:	210	7,47	9,55	9,9	14	27,3	41,5	234,3	331,7	
Ужин	Капуста тушеная	150	3	4	4,57	6,08	9,02	12,02	102,33	118,8	200
	Икра из уваренных кабачков консервированная	40	0,48	0,72	1,88	2,82	3,08	4,62	31,2	46,8	101
	Чай сладкий	180	0,09	0,1	0	0	18,18	20,2	69,38	77,1	24
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,62	0,3	0,2	16,2	10,8	78	52	с этикетки
	Итого за ужин:	400	6	6,44	6,75	9,1	46,48	47,64	280,91	294,7	
	Итого за день:	2080	53,1	69,94	59,51	82,03	170,2	223,59	1494,56	1903,3	

Заведующий хозяйством:  И.С. Саханина

