

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №4 (Витальева С.Ю.)

19.11.2024

Меню на 19.11.2024 (Сад)



Блюдо	Выход , г	Эн.цен ность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	№ рецеп туры
Завтрак 1						
Вареники ленивые со	130	426.4	20.6	28.2	24	10.5
Кофейный напиток на	200	116	1.5	2	22.4	6.8
Горячий бутерброд со сливочным маслом и сыром	35	110.25	3.24	6.04	10.5	9.7
Итого за завтрак 1	365	652.65	25.34	36.24	56.9	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	200	330			19	
Итого за завтрак 2	200	330			19	
Обед						
Помидор соленый Долька	60	8.4	0.48	0.6	1.5	2.8
Борщ со свежей капустой на свинном бульоне	250	147.5	10.5	4.5	5.5	1.2
Биточки мясные "вкусняшки"	140	237.77	58.1	45.73	36.4	4.1
Каша пшеничная вязкая	90	102.32	3.78	0.54	20.52	
Компот из смеси	200	37.6	0.4	0.2	8.8	6.4
Хлеб ржаной	50	129	4.2	1.6	24.1	9.1
Итого за обед	790	662.59	77.46	53.17	96.82	
Полдник						
Бифидок	150	75	4.2	3.75	6	6.1
Печенье	20	93.33	0.85	3.73	13.6	7.1
Яблоко свежее	100	57.8	0.1	0.1	12.2	3.1
Итого за полдник	270	226.13	5.15	7.58	31.8	
Ужин 1						
Сельдь с луком и растительным маслом	60	100.5	5.3	6.5	0.9	2.1
Пюре картофельное .	80	88.67	6.07	3.39	22.04	5.2
Чай с сахаром	200	45	0.48	0.06	11.98	6.9
Булка	30	58.88	1.65	0.6	7.71	9.9
Итого за ужин 1	370	293.04	13.5	10.55	42.63	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1995	2164.4	121.45	107.54	247.15	

Исполнитель: Кладовщик _____ (Рыженкова Е.А.)

Шеф-повар: _____ (Уренкова Л.В.)