

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Дебесский детский сад №1»

А.Ф. Калинин

Меню на 9 октября 2024 г. (среда)

реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	34 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша пшенная вязкая с маслом	150	180	4,28	5,13	4,86	5,83	24,45	29,34	158,64	190,37	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	9,82	11,96	15,07	16,59	52,36	65,09	384,45	457,53	1,2	1,43
2-ой завтрак													
270	кисло - молочный продукт "Снежинка"	150	180	3,90		3,25	4,50	14,30	19,8	100,1	138,6	0,0	0,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	3,90	4,68	3,25	4,50	14,30	19,8	102,05	138,42	0,00	0,00
ОБЕД													
64	Борщ	150	200	2,16	1,62	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,60
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,743	18,1
156	Рыба тушенная с овощами.	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44		0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	570	694	20,17	22,86	14,625	16,728	71,77	87,45	492,59	588,09	23,64	28,1
ПОЛДНИК													
125	Перепечи с мясом	75	75	9,20	9,20	17,10	17,10	13,60	13,60	242,00	242,00	0,64	0,64
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	вафли	20	20	0,80	0,80	3,45	3,45	10,05	10,05	73,50	73,50	0,0	0,0
	итого полдник:	245	275	10,04	10,06	20,56	20,57	30,64	33,64	343,50	355,5	0,66	0,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,93	49,56	53,51	58,39	169,07	205,98	1322,59	1539,54	25,50	30,2