

На 01 Июль 2024г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио заведующего

МБДОУ 36 Искорка

Е.В. Мельникова

| Сад  |       |       |                |                |
|--|-------|-------|----------------|----------------|
|  | ВЫХОД | ВЫХОД | ккал           | ккал           |
| <b>Завтрак</b>                               |       |       | <b>397.24</b>  | <b>344.51</b>  |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 80    | 60    | 132.13         | 94.78          |
| Яйцо отварное                                | 55    | 55    | 76.84          | 76.84          |
| Бутерброд с сыром                            | 38    | 36    | 125.23         | 118.37         |
| Кабачковая икра                              | 40    | 35    | 39.20          | 34.30          |
| Чай с сахаром и лимоном                      | 180   | 150   | 23.84          | 20.22          |
| <b>Завтрак 2</b>                             |       |       | <b>94.70</b>   | <b>80.48</b>   |
| Сок фруктовый                                | 74    | 74    | 34.28          | 34.28          |
| Вафли  | 28    | 22    | 60.42          | 46.20          |
| <b>Обед</b>                                  |       |       | <b>665.67</b>  | <b>503.50</b>  |
| Суп рыбный                                   | 200   | 150   | 152.31         | 119.95         |
| Тефтели мясные                               | 50    | 45    | 159.20         | 134.66         |
| Картофельное пюре с молоком                  | 100   | 80    | 125.35         | 84.86          |
| Помидоры свежие                              | 45    | 40    | 7.70           | 6.89           |
| Хлеб пшеничный                               | 37    | 20    | 91.11          | 48.40          |
| Хлеб ржано – пшеничный                       | 38    | 30    | 77.02          | 60.30          |
| Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси | 200   | 150   | 52.98          | 48.44          |
| <b>Полдник</b>                               |       |       | <b>497.46</b>  | <b>437.40</b>  |
| Сырники из творога                           | 100   | 90    | 311.58         | 271.26         |
| Молоко сгущенное порционное                  | 25    | 20    | 80.00          | 64.00          |
| Ряженка порционная                           | 195   | 190   | 105.88         | 102.14         |
|  |       |       | <b>1655.07</b> | <b>1365.89</b> |
| Стоимость дня                                | 156   | 133   |                |                |

Медсестра \_\_\_\_\_ ( )

| Номер            | Название                                     | Сад            |              |               | Ясли         |                |              |               |              |
|------------------|--|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
|                  |  | Ккал           | Белки        | Углеводы      | Ккал         | Белки          | Углеводы     | Жиры          |              |
| <b>Завтрак</b>   |  | <b>397.24</b>  | <b>14.97</b> | <b>41.95</b>  | <b>18.77</b> | <b>344.51</b>  | <b>13.11</b> | <b>33.55</b>  | <b>17.20</b> |
| 1.357            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 132.13         | 4.01         | 21.34         | 3.91         | 94.78          | 2.70         | 14.33         | 3.22         |
| 3.390            | Яйцо отварное                                | 76.84          | 6.22         | 0.34          | 5.63         | 76.84          | 6.22         | 0.34          | 5.63         |
| 1.504            | Бутерброд с сыром                            | 125.23         | 3.97         | 10.69         | 6.68         | 118.37         | 3.52         | 10.69         | 6.12         |
| 1.22             | Кабачковая икра                              | 39.20          | 0.64         | 2.96          | 2.52         | 34.30          | 0.56         | 2.59          | 2.21         |
| 1.277            | Чай с сахаром и лимоном                      | 23.84          | 0.13         | 6.62          | 0.03         | 20.22          | 0.11         | 5.60          | 0.02         |
| <b>Завтрак 2</b> |  | <b>94.70</b>   | <b>1.95</b>  | <b>17.49</b>  | <b>1.94</b>  | <b>80.48</b>   | <b>1.58</b>  | <b>15.13</b>  | <b>1.50</b>  |
| 2.70             | Сок фруктовый                                | 34.28          | 0.37         | 7.45          | 0.07         | 34.28          | 0.37         | 7.45          | 0.07         |
| 1.5              | Вафли  | 60.42          | 1.58         | 10.04         | 1.87         | 46.20          | 1.21         | 7.68          | 1.43         |
| <b>Обед</b>      |  | <b>665.67</b>  | <b>25.34</b> | <b>80.39</b>  | <b>24.99</b> | <b>503.50</b>  | <b>19.91</b> | <b>58.40</b>  | <b>19.62</b> |
| 1.736            | Суп рыбный                                   | 152.31         | 4.52         | 16.97         | 6.75         | 119.95         | 3.71         | 13.07         | 5.37         |
| 2.1272           | Тефтели мясные                               | 159.20         | 11.19        | 2.04          | 11.69        | 134.66         | 9.65         | 1.32          | 9.97         |
| 2.315            | Картофельное пюре с молоком                  | 125.35         | 2.81         | 17.10         | 4.64         | 84.86          | 1.92         | 11.72         | 3.08         |
| 1.56             | Помидоры свежие                              | 7.70           | 0.38         | 1.15          | 0.09         | 6.89           | 0.34         | 1.03          | 0.08         |
| 1.35             | Хлеб пшеничный                               | 91.11          | 3.20         | 16.00         | 1.24         | 48.40          | 1.70         | 8.50          | 0.66         |
| 1.248            | Хлеб ржаной – пшеничный                      | 77.02          | 2.95         | 14.45         | 0.54         | 60.30          | 2.31         | 11.31         | 0.42         |
| 1.1300           | Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси | 52.98          | 0.29         | 12.68         | 0.04         | 48.44          | 0.28         | 11.45         | 0.04         |
| <b>Полдник</b>   |  | <b>497.46</b>  | <b>27.45</b> | <b>54.35</b>  | <b>18.51</b> | <b>437.40</b>  | <b>24.26</b> | <b>46.63</b>  | <b>16.63</b> |
| 1.328            | Сырники из творога                           | 311.58         | 19.96        | 32.12         | 11.48        | 271.26         | 17.33        | 27.49         | 10.20        |
| 1.69             | Молоко стуженное порционное                  | 80.00          | 1.80         | 14.00         | 2.13         | 64.00          | 1.44         | 11.20         | 1.70         |
| 1.101            | Ряженка порционная                           | 105.88         | 5.69         | 8.23          | 4.90         | 102.14         | 5.49         | 7.94          | 4.73         |
|                  |  | <b>1655.07</b> | <b>69.71</b> | <b>194.18</b> | <b>64.21</b> | <b>1365.89</b> | <b>58.86</b> | <b>153.71</b> | <b>54.95</b> |