

Ежедневное меню в МБДОУ д/с №28

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5 завтрак	Омлет	130/140	7.91/8.47	11.92/12.56	5.03/5.97	158.2/169.8	74
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
Итого			9.92/11.79	12.13/13.08	30.06/37.14	267.6/305.48	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	150/200	6.86/7.05	7.55/7.91	18.79/20.47	171.56/182.42	89
	Ленивые голубцы с курой	150/170	12.47/15.09	17.24/19.76	12.57/13.9	254.25/293.93	298
	Компот	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			22.13/25.68	25.27/28.27	61.31/75.89	563.41/664.65	
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	150/200	4.92/6.02	4.68/5.45	24.33/ 28.39	165.68/194.63	311
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
Итого			6.93/9.34	4.89/5.97	49.36/59.56	275.08/330.31	
Итого за день 5			39.48/47.31	42.29/47.32	153.73/185.59	1162.09/1356.44	

Заведующий МБДОУ д/с №28

Т.А. Смирнова