

Ежедневное меню в МБДОУ д/с №28

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр. Ясли/сад	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 6 завтрак	Греча отварная с маслом и песком	100/5/5	5.1	5.16	32.24	187.7	33
	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			7.11/8.42	5.37/5.68	57.27/63.41	297.1/323.38	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150/200	7.15/9.45	3.45/3.61	18.73/24.5	130.38/162.68	88
	Кура отварная	50/60	7.07/8.34	6.84/8.1	1.13/1.18	95.45/112.32	152
	Рис отварной	100	2.82	3.54	30.96	159.12	
	Компот из с/ф	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			19.84/24.15	14.31/15.85	80.77/98.16	522.55/622.42	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	120/140	5.01/5.43	6.78/7.83	13.57/16.76	137.7/154.2	64
	Яйцо отварное	1/2	2.54	2.3	0.14	31.4	
	Кисель	150/200			13.5/18	46.5/60	233
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
Итого			9.56/11.29	9.29/10.65	42.26/54.1	287.6/336.4	
Итого за день 6			37.01/44.36	28.97/32.18	193.3/228.67	1163.25/1338.2	

Заведующий МБДОУ д/с №28

Т.А. Смирнова