

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 Ясли/сад	№ рецептуры
День 7 завтрак	Каша геркулесовая	150/200	5.58/7.76	8.92/11.32	29.53/30.79	225.45/262.56	29
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.03/19.2	72/90.8	
итого			8.62/11.19	8.41/8.85	54.77/64.27	326.3/369.03	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Итого			1.95/2.57	2/2.64	28.98/37.05	140.9/181.5	
Обед	Борщ на курином. бульоне	150/200	5.71/6.1	5.9/6.37	7.17\9.5	110.25/126.95	7
	Ежики в соусе	130/30 150/30	16.11/18.28	16.73/17.86	20.35/25.2	313.1/357.74	400
	Компот из с/ф	150/200	0.23/0.31	0.01/0.01	18.28/24.37	72.57/96.76	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			25.78/28.48	21.72/22.97	64.41/80.34	572.32/666.45	
Уплотненный полдник	Макароны с яйцом	100/120/1	8.66/9.79	9.24/11.08	21.27/25.33	198.33/246.81	49/209
	Кисель				13.5/18	46,5/60	233
	Хлеб пшеничный		2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.2	72/90.8	
Итого			10.67/13.11	9.45/11.6	49.86/62.53	316.83/397.61	
Итого за день 7			45.57/53.28	39.58/43.42	182.04/220.14	1271.45/1489.09	

Заведующий МБДОУ д/с №28 Т.А. Смирнова