

Ежедневное меню в МБДОУ д/с №28

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр. Если/сад	Белки Если/сад	Жиры Если/сад	Углеводы Если/сад	Энергетическая Ценность Если/сад	№ рецептуры
День 9 завтрак	Каша рисовая	150/200	5.58/7.76	8.92/11.32	29.53/30.79	22545/262.56	27
	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	15.09/19.24	72/90.8	
Итого			7.59/11.18	9.13/11.84	54.6/62.0	334.85/398.24	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Суп рыбный	150/200	3.01/3.81	2.97/3.26	11.84/16.74	86.89/111.89	95
	Гуляш из курицы	50/70	10.87/12.87	13.09/15.07	4.17/4.25	207.37/243.48	152
	Вермишель отварная	100	4.49/4.56	2.99/3.82	24.99/25.32	156.44/163.92	21
	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			21.24/24.85	19.54/22.76	72.88/87.68	595.67/706.55	
Уплотненный полдник							
	Каша пшеничная	100	4.0	6.42	24.13	183.1	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	15.09/19.2	72.0/90.8	
Итого			6.01/7.32	6.36/6.94	49.2/55.3	292.5/318.78	
Итого за день 9			35.34/43.85	35.03/ 41.54	189.68/217.98	1279.02/1480.1821	

Заведующий МБДОУ д/с №28

Т.А. Смирнова