


«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева



МЕНЮ на 1.12.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба запеченая	64/70	3,62/3,96	0,42/0,47	0,35/0,39	48,01/52,52
Картофельное пюре со с/м	80/100	2,12/2,65	4,04/5,05	15,3/19,1	106,97/133,7
Сол помидор	20/25	0,18/0,2	0,025/0,023	0,57/0,63	3,15/3,5
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/160	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 349/400					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	56/62	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша пшеничная со с/м	80/100	7,94/9,52	8,21/9,85	35,13/42,16	246,17/295,4
Салат из свеклы и зел горошка	30	2,28	2,04	32,0	8,23
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 456/599					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Домашняя булочка	50	4,85	9,92	38,04	261,19
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Каша молочная пшенная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	14/23	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 394/423					

Составил: Дурасова Ю.Ю.