

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №112"

И.В.Любавцева/

# МЕНЮ

4 октября 2024 г.

Если 12 часов



| Наименование блюда          | Выход | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-----------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |               |
| Завтрак                     |       |                   |         |              |                               |               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ         | 150   | 3,4               | 4       | 17,7         | 120                           | 0,3           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК            | 180   | 2,1               | 1,7     | 9,1          | 60                            | 0,4           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ     | 30/6  | 2,3               | 5,2     | 15,1         | 116                           | 0             |
|                             | 366   | 7,8               | 10,9    | 41,9         | 296                           | 0,7           |
| II Завтрак                  |       |                   |         |              |                               |               |
| СОК                         | 150   | 0,8               | 0,2     | 15,2         | 65                            | 3             |
|                             | 150   | 0,8               | 0,2     | 15,2         | 65                            | 3             |
| Обед                        |       |                   |         |              |                               |               |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ             | 40    | 0,6               |         | 3,4          | 16                            | 1,6           |
| ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ       | 180   | 5,5               | 8,7     | 13,8         | 160                           | 11,3          |
| СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР           | 60    | 9,7               | 11,2    | 2,1          | 147                           | 0,9           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 120   | 2,6               | 3,3     | 17,6         | 111                           | 8,5           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180   | 0,2               |         | 14           | 56                            | 0,2           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40    | 2,6               | 0,4     | 17           | 82                            | 0             |
|                             | 620   | 21,2              | 23,6    | 67,9         | 572                           | 22,5          |
| Полдник                     |       |                   |         |              |                               |               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ            | 180   | 5                 | 4,4     | 8,3          | 94                            | 0,9           |
| ВАФЛИ                       | 20    | 0,6               | 0,7     | 15,5         | 71                            | 0             |
|                             | 200   | 5,6               | 5,1     | 23,8         | 165                           | 0,9           |
| Ужин                        |       |                   |         |              |                               |               |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ               | 20    | 2,6               | 2,3     | 0,2          | 32                            | 0             |
| ОВОЩНОЕ АССОРТИ             | 150   | 2                 | 8,1     | 10,4         | 123                           | 12,3          |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 180   | 0,1               |         | 7            | 28                            | 0             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1         | 71                            | 0             |
|                             | 380   | 7                 | 10,6    | 32,7         | 254                           | 12,3          |

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №112"

Л.В. Любавцева/

# МЕНЮ

4 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда          | Выход | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-----------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак                     |       |                   |         |              |                               |                |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ         | 200   | 4                 | 4,9     | 22,1         | 149                           | 0,3            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК            | 200   | 2,4               | 1,9     | 10,6         | 70                            | 0,4            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ     | 35/8  | 2,7               | 6,8     | 17,7         | 143                           | 0              |
|                             | 443   | 9,1               | 13,6    | 50,4         | 362                           | 0,7            |
| II Завтрак                  |       |                   |         |              |                               |                |
| СОК                         | 150   | 0,8               | 0,2     | 15,2         | 65                            | 3              |
|                             | 150   | 0,8               | 0,2     | 15,2         | 65                            | 3              |
| Обед                        |       |                   |         |              |                               |                |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ             | 60    | 0,9               | 0,1     | 5,1          | 25                            | 2,4            |
| ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ       | 200   | 7,1               | 10,1    | 17,6         | 194                           | 12,4           |
| СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР           | 80    | 11                | 12,6    | 1,8          | 164                           | 0,8            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 150   | 3,1               | 3,5     | 21,1         | 129                           | 10,2           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200   | 0,3               |         | 16           | 64                            | 0,2            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,2         | 102                           | 0              |
|                             | 740   | 25,7              | 26,7    | 82,8         | 678                           | 26             |
| Полдник                     |       |                   |         |              |                               |                |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ            | 200   | 5,6               | 4,9     | 9,3          | 105                           | 1              |
| ВАФЛИ                       | 25    | 0,7               | 0,8     | 19,3         | 89                            | 0              |
|                             | 225   | 6,3               | 5,7     | 28,6         | 194                           | 1              |
| Ужин                        |       |                   |         |              |                               |                |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ               | 20    | 2,6               | 2,3     | 0,2          | 32                            | 0              |
| ОВОЩНОЕ АССОРТИ             | 170   | 2,3               | 10,1    | 12,6         | 152                           | 14,8           |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 200   | 0,1               |         | 9            | 36                            | 0              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 35    | 2,7               | 0,2     | 17,6         | 83                            | 0              |
|                             | 425   | 7,7               | 12,6    | 39,4         | 303                           | 14,8           |