

"Детский сад №112"

14 июня 2024 г.

Ясли 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	150	3,5	4,2	18,2	125	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,4	1,9	9,5	66	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
	366	8,2	11,3	42,8	307	0,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71	15
	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	5,3	5,5	14,8	133	13,9
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	60	9,6	11,3	1,9	147	0,8
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	12,2	3,3	25,5	180	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		14	56	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	620	30,2	20,5	74,2	604	18,9
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
	210	5,8	5,4	31,5	200	0,9
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	150	2,8	8,3	17,6	157	15,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	400	10,3	13,1	40	319	15,8

Согласовано

Заведующая
МАДОУ "Детский сад №112"
/Д.В.Любавцева/

МЕНЮ

14 июня 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	4,2	5,1	21,6	150	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,7	2,2	12,1	79	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35/8	2,7	6,8	17,7	143	0
	443	9,6	14,1	51,4	372	0,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71	15
	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8	6
ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,2	5,8	16,6	147	15,9
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	80	10,5	12,1	2	158	0,7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,5	3,5	32,5	224	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		16,9	68	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	740	36,3	21,9	90,7	707	22,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
	230	6,4	5,9	32,5	211	1
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	170	3,5	10,3	22,9	200	19,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
	445	11,4	15,1	48,9	378	19,7