

Согласовано



МЕНЮ

26 ноября 2024 г.

Если 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6	3,2	14,6	98	0,3
КАКАО С МОЛОКОМ	178	2,1	1,8	8,2	58	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	19/6	1,5	5,1	9,6	90	0
	353	6,2	10,1	32,4	246	0,7
II Завтрак						
СОК	143	0,7	0,1	14,4	61	2,9
	143	0,7	0,1	14,4	61	2,9
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	5,4	6,2	15,1	140	7,4
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	7,3	9,5	4,2	131	1,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,3	4,1	15,3	107	7,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		14	56	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	80	0
	579	17,8	20,1	65,1	514	16,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	177	4,9	4,3	8,2	93	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	46	0
	196	6,4	4,4	17,8	139	0,9
Ужин						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2	3,3	35	16,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	129	7,8	9,3	5,2	136	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	46	0
	368	10	11,4	25,1	245	16,9

МАДОУ "Детский сад №172" г. Саранск

МАДОУ "Детский сад №112"

В Любавцева/

26 ноября 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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,2	3,4	21,2	128	0,3
КАКАО С МОЛОКОМ	198	2,5	2,1	9,6	68	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	24/8	1,8	6,7	12,1	117	0
	430	7,5	12,2	42,9	313	0,7
II Завтрак						
СОК	143	0,7	0,1	14,4	61	2,9
	143	0,7	0,1	14,4	61	2,9
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	6,1	7	15,6	153	7,8
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	80	8,9	12,9	6	175	1,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	2,6	17,8	106	8,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		16	64	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
	679	21,2	22,9	76,1	598	17,7
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	177	4,9	4,3	8,2	93	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
	201	6,7	4,4	20,2	150	0,9
Ужин						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	2,1	4,2	41	24,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	149	9	10,2	5,9	152	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
	433	12	12,4	30,2	282	24,4