

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №112"

Л.В. Любавцева/

МЕНЮ

1 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						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,5	4,2	18,2	125	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,1	1,7	10	64	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
	366	7,9	11,1	43,3	305	0,7
II Завтрак						
СОК	150	0,8	0,2	15,2	65	3
	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	5,2	6,3	10,6	123	12,3
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	60	9,6	11,2	1,7	145	0,7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,3	3,4	27,8	195	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		14	56	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	590	30,9	21,3	71,1	601	13,2
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	150	1,9	4,9	9,9	92	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	380	6,9	7,4	32,2	223	12

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №112"

Л.В. Любавцева/



МЕНЮ

1 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						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,2	5,1	22,6	154	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	9,3	13,8	50,9	367	0,7
II Завтрак						
СОК	150	0,8	0,2	15,2	65	3
	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	6	7,2	11,8	140	14,3
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		15	60	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	680	35,6	23,2	82,5	684	15,2
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	20	2,6	2,3	0,2	32	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	170	2,2	6,8	11,4	117	13,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
	425	7,6	9,3	39,2	272	13,8