

11.03.2024
Меню на 11.03.2024

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЕ
 ЗАВЕДУЮЩИЙ *М.А.М.* (Черных Н.А.)
 муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 423 «Центр развития ребенка» ОГРН 5020303042304
 11.03.2024

Наименование блюда	Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, ккал		
	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета
Завтрак 1															
Каша гречневая вязкая (диета)			120			15,12			3,96						369,6
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	55		7,15	7,15		6,6	6,6		0,55	0,55		86,35	86,35	
Икра кабачковая (овощ.консервы порциями)	68	58		1,29	1,1		6,05	5,16		5,24	4,47		80,92	69,02	
Кофейный напиток (диета)			180			3,6			0			167,04	711,36	592,8	
Кофейный напиток	180	150		3,6	3		0	0		167,04	139,2				86,35
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую			55			7,15			6,6			0,55			75
Булка			30			2,22			0,87			15,42			
Пряник	35	35		2,21	2,21		0,73	0,73		26,46	26,46		121,1	121,1	
Хлеб ржаной	21	21		1,18	1,18		0,23	0,23		10,37	10,37		48,72	48,72	
Завтрак 2															
Сок для детей до 3 лет		143			0			0			16,45			78,66	
Сок	171			0			0			19,67					
На весь день															
Соль	4	3		0	0		0	0		0	0		0	0	
Обед															
Борщ на м/б со сметаной (свинина)	194	175		6,22	5,61		9,99	9,01		20,46	18,45		198,43	179	
Суп картофельный на м/б-свинина (диета)			200			6,81			11,9			25,94			238,78
Биточки мясные	99	90		11,74	10,68		27,33	24,84		11,34	10,31		337,45	306,78	
Мясо отварное свинина (диета)			49			7,01			16,32			0			174,93
Картофель отварной (диета)			130			2,51			4,6			20,52			133,77
Картофель отварной (диета)	135	135		13,38	13,38		17,4	17,4		78,72	78,72		524,95	524,95	
Каша из пшенички с маслом	70	60	70	1,05	0,9	1,05	0,06	0,06	0,06	6,16	5,28	6,16	29,39	25,19	29,39
Свекла отварная порционно	180	150	157	3,21	2,68	2,8	0	0	0	99	82,5	86,35	406,8	339	354,82
Компот из сухофруктов	32	32	32	1,79	1,79	1,79	0,35	0,35	0,35	15,81	15,81	15,81	74,24	74,24	74,24
Хлеб ржаной															
Полдник															
Каша манная молочная	171	144		5,51	4,64		6,87	5,78		21,49	18,1		170,54	143,61	
Каша пш.нная (диета)			160			18,4			5,32			106,4			547,2
Булочка "Ленинградская"	123	123		7,69	7,69		11,62	11,62		56,67	56,67		362,49	362,49	
Чай с сахаром (диета)			180			0			0			147,7			590,3
Булка			30			2,22			0,87			15,42			75
Какао на молоке.	171	143		4,93	4,12		4,31	3,61		13,29	11,11		112,68	94,23	
Ужин 1															
Кефир	140	117		3,92	3,28		3,5	2,93		5,74	4,8		74,2	62,01	
Чай с сахаром (диета)			180			0			0			147,7			590,3
Булка	30	30	30	2,22	2,22	2,22	0,87	0,87	0,87	15,42	15,42	15,42	75	75	75

Исполнитель: старшая медсестра *Ю.В.* (Тетерюк Ю.В.)