

10.04.2025

Меню нугумонасных блюд

Утверждено:  Л.Н.Е. Хмелева
 Подписано:  Л.Н.Е. Хмелева

«Детский сад №2 «Солнышко»

Пример матри	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			
			белки	жиры	углеводы	калорийность
15 неделя	День 6		33,343,7	34,846,3	133,9196,4	10601377,7
Завтрак	Сыр молочный с мак изобитам	150/200	4,5/5,7	4,7/5,9	17/19	128/152
	Брынзоброд с пошлой	150/5,20/20	1,4/1,8	0,2/0,2	16,3/24,4	73/107
	Чай с молоком	180/200	1,5/1,8	1,3/1,3	10,9/11,9	61/65
	Хлеб пшеничный	10/10	0,2/0,2	0,1/0,1	4,4/4,4	19/19
	Сок в аскорбицине	100/130	0,2/0,5	0,1/0,2	17,3/21,8	70/91
10 ч			7,6/9,5	6,3/7,5	48,6/59,7	281/343
Полно обед			3,8/3,9	3,8/3,7	15,7/17,5	112/119
	Суп картофельный с курицей	150/180	8,6/10,2	13,5/16,9	14,2/16,3	213/258
	Говядина тушеная с капустой	150/200	0,5/0,6	3/4	3,4/4,2	43/55
	Нарезка из отварной моркови	60/50	0,2/0,3	0,1/0,32	12,2/14,1	51/59
	Каша из свежих зерн	150/180	0,3/0,6	0,2/0,3	6,6/13,2	29/58
	Хлеб пшеничный	15/30	0,5/0,9	0,3/0,5	7,5/15,1	34/69
Полно ужин	Хлеб ржаной	20/40	13,9/16,5	20,9/25,6	59,6/80,4	482/618
			9,7/11,3	7,1/8,1	16,2/18,7	168/193
	Сырники из творога с хреном с молоком сытенным	130/150	4,1/5,8	3,8/6,4	6,1/9,4	75/118
Полно	Мороженое фруктовое	150/200	13,8/17,1	10,9/14,5	22,3/28,1	243/311
Всего			35,5/43,6	38,1/47,8	147,8/189	1076/1363