

03.04.2024

МЕНЮ
День 8Утверждаю:
ЗаведующийИрина Александровна
Медведева
№ 33

Название блюд и продуктов	Если									
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша гречневая вязкая	153	5,96	6,16	26,35	184,63	204	7,94	8,21	35,13	246,17
2. Кофейный напиток	150	2,10	2,40	14,79	82,02	200	2,79	3,19	19,71	108,69
3. Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	60	6,66	8,45	19,39	180,00
2 Завтрак										
1. Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Обед										
1. Салат из свежеты с чернослив	40	0,57	4,03	6,52	64,59	60	0,71	5,03	8,14	80,73
2. Суп картофельный с горохом	150	1,41	2,34	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03
3. Котлета рубл из птицы/ молот	60/25	9,43	10,56	6,42	159,32	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09
4. Макароны отварные	120	3,06	4,09	21,00	132,38	130	3,22	3,66	23	143
5. Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	79,30	200	0,68	0,00	21,01	102,04
6. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	25	1,78	0,70	12,30	60,00
7. Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	49,50	35	1,96	0,39	15,16	69,30
Полдник										
1. Ватрушка с творожным фарш	45	5,52	1,98	31,44	164,71	60	7,08	2,63	41,81	219,07
2. Снежок	150	4,20	3,75	7,05	87,00	200	5,04	4,50	8,46	104,40
Ужин										
1. Суп молочный с рисом	180	5,40	9,00	24,68	181,88	200	7,20	12,00	32,90	242,50
2. Чай с лимоном	150	0,05	0,00	11,49	43,09	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	25	1,78	0,70	12,30	60,00
ИТОГО	1438	48,80	53,13	240,62	1621,70	1739,00	61,35	65,52	300,76	2024,66

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 33 Г.
ТОМСКА, Политыкина Екатерина Анатольевна, Заведующий

29.03.24 06:26 (MSK)

Сертификат B5C46EBEAD7E89EBB6B6B6B106BC9