МБДОУ № 152

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №152
_____/ А.Б.Гончарова

Меню на 23.12.2022(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
120	***Запеканка из творога с морковью***	ККал-160, Белки-5, Жиры-9, У/в-22
	творог, морковь, манная крупа, сахар (песок), яйцо, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное	
30	***Соус сметанный***	ККал-22, Жиры-2, У/в-2
	молоко, сметана, сахар (песок), мука пшеничная	
41	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
200	***Чай с сахаром***	ККал-28, У/в-8
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Завтрак	ККал-346, Белки-8, Жиры-16, У/в-49
	Завтрак 2	
100	***Фрукты свежие***	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	Итого за Завтрак 2	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	Обед	
200	***Суп картофельный с клёцками***	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	
194	***Жаркое по – домашнему***	ККал-367, Белки-10, Жиры-15, У/в-33
	картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	
60	***Овощи отварные***	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
	свекла, масло подсолнечное, соль йодированная	
50	***Хлеб ржаной***	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-58, У/в-14
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-711, Белки-17, Жиры-23, У/в-93
	Полдник	
59	***Булочка домашняя***	ККал-171, Белки-5, Жиры-8, У/в-33
	мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие	
198	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
	Итого за Полдник	ККал-276, Белки-11, Жиры-13, У/в-41
	Ужин	
200	***Суп молочный с крупой***	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
	молоко, манная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная	
42	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
40	***Яйца вареные***	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	***Какао с молоком***	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	молоко, сахар (песок), какао-порошок	
	Итого за Ужин	ККал-418, Белки-18, Жиры-15, У/в-51
	Итого за день	ККал-1 846, Белки-56, Жиры-68, У/в-255

МБДОУ № 152

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №152
_____/ А.Б.Гончарова

Меню на 23.12.2022(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
106	***Запеканка из творога с морковью***	ККал-141, Белки-5, Жиры-8, У/в-20
	творог, морковь, манная крупа, сахар (песок), яйцо, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное	
25	***Соус сметанный***	ККал-18, Жиры-1, У/в-1
	молоко, сметана, сахар (песок), мука пшеничная	
31	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
180	***Чай с сахаром***	ККал-25, У/в-7
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Завтрак	ККал-296, Белки-8, Жиры-14, У/в-41
	Завтрак 2	
100	***Фрукты свежие***	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	Итого за Завтрак 2	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	Обед	
150	***Суп картофельный с клёцками***	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	
146	***Жаркое по – домашнему***	ККал-276, Белки-7, Жиры-11, У/в-25
	картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	
40	***Овощи отварные***	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
	свекла, масло подсолнечное, соль йодированная	
40	***Хлеб ржаной***	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-48, У/в-12
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-541, Белки-12, Жиры-15, У/в-73
	Полдник	
51	***Булочка домашняя***	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
	мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие	
165	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-87, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-235, Белки-9, Жиры-11, У/в-35
	Ужин	
150	***Суп молочный с крупой***	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
	молоко, манная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	
31	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
40	***Яйца вареные***	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
180	***Какао с молоком***	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
	молоко, сахар (песок), какао-порошок	
	Итого за Ужин	ККал-329, Белки-16, Жиры-13, У/в-39
	Итого за день	ККал-1 496, Белки-47, Жиры-54, У/в-209