МБДОУ № 152

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

Меню на 28.12.2022(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Суп молочный с крупой***	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
	молоко, манная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	
23	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-56, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
199	***Какао с молоком***	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	молоко, сахар (песок), какао-порошок	
	Итого за Завтрак	ККал-386, Белки-10, Жиры-13, У/в-43
	Обед	
200	***Суп картофельный с крупой***	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
	картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, манная крупа, соль йодированная	
80	***Кнели из говядины с рисом***	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
	говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное	
128	***Капуста тушеная***	ККал-162, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
	капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, томат-паста, соль йодированная	
49	***Хлеб ржаной***	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-58, У/в-14
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-686, Белки-23, Жиры-24, У/в-82
	Полдник	
100	***Фрукты свежие***	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
23	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-56, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
180	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-246, Белки-9, Жиры-7, У/в-38
	Ужин	
86	***Рыба отварная***	ККал-134, Белки-6, Жиры-4, У/в-12
	минтай филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная	
130	***Картофель запеченый в сметанном соусе***	ККал-257, Белки-5, Жиры-10, У/в-38
	картофель, масло подсолнечное, соль йодированная	
34	***Соус сметанный***	ККал-25, Жиры-2, У/в-2
	молоко, сметана, сахар (песок)	
60	***Икра морковная***	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
	морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	
15	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-36, Белки-1, У/в-6
195	***Чай с сахаром***	ККал-27, У/в-8
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Ужин	ККал-551, Белки-14, Жиры-19, У/в-75
	Итого за день	ККал-1 869, Белки-56, Жиры-63, У/в-238

МБДОУ № 152

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

Меню на 28.12.2022(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Суп молочный с крупой***	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
	молоко, манная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная	
15	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-36, Белки-1, У/в-6
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
179	***Какао с молоком***	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
	молоко, сахар (песок), какао-порошок	
	Итого за Завтрак	ККал-305, Белки-8, Жиры-10, У/в-32
	Обед	
150	***Суп картофельный с крупой***	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
	картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, манная крупа, соль йодированная	
60	***Кнели из говядины с рисом***	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
	говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное	
108	***Капуста тушеная***	ККал-137, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
	капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, томат-паста, соль йодированная	
39	***Хлеб ржаной***	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-48, У/в-12
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-539, Белки-17, Жиры-18, У/в-65
	Полдник	
95	***Фрукты свежие***	ККал-90, Белки-1, У/в-20
15	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-36, Белки-1, У/в-6
150	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-206, Белки-6, Жиры-4, У/в-32
	Ужин	
61	***Рыба отварная***	ККал-95, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
	минтай филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная	
110	***Картофель запеченый в сметанном соусе***	ККал-218, Белки-4, Жиры-9, У/в-32
	картофель, масло подсолнечное, соль йодированная	
17	***Соус сметанный***	ККал-13, Жиры-1, У/в-1
	молоко, сметана, сахар (песок)	
40	***Икра морковная***	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
	морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	
15	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-36, Белки-1, У/в-6
176	***Чай с сахаром***	ККал-25, У/в-7
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Ужин	ККал-435, Белки-10, Жиры-15, У/в-60
	Итого за день	ККал-1 485, Белки-41, Жиры-47, У/в-189