

МЕНЮ

на 21 октября 2024 г.

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | № рецептуры |
|------------|---|-----------|------------------|-----------|-------------|-------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Омлет | 130/150 | 5,25/8,13 | 3,30/5,96 | 8,50/11,81 | 208,55/240,63 | №215 |
| | Горох отварной | 50/40 | 1,55/2,92 | 0,20/0,62 | 7,13/37,67 | 125,69/157,12 | №131 |
| | Батон | 25/30 | 1,88/2,25 | 0,73/0,87 | 12,85/15,42 | 65,5/78,6 | №701 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,3 | №6 |
| | Сыр | 10/15 | 2,32/3,48 | 2,95/4,42 | 0,00 | 36,4/54,6 | №7 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,16/0,14 | 0,00 | 5,54/6,16 | 23,02/25,58 | №393 |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | №368 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150/200 | 2,73/3,64 | 4,10/5,46 | 14,09/18,78 | 105,1/140,14 | №57 |
| | Биточки рыбные | 50/80 | 5,43/7,91 | 4,19/5,26 | 14,64/16,19 | 126,86/169,15 | №255 |
| | Пюре картофельное | 110/130 | 2,65/3,13 | 3,78/4,47 | 16,43/19,42 | 110,88/131,04 | №321 |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 40/60 | 0,36/0,54 | 2,04/3,07 | 1,11/1,67 | 25,05/37,57 | №19 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,19/1,58 | 0,15/0,20 | 7,24/9,66 | 32,04/42,72 | №701(1) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 18,70 | 87 | №700 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,04/0,05 | 0,00 | 9,3/10,44 | 33,12/39,74 | №376 |
| Полдник | Булочка «Домашняя» заводская | 50 | 3,83 | 7,84 | 30,38 | 206,32 | |
| | Напиток кисломолочный | 150/200 | 5,40/6,00 | 1,80/2,00 | 7,20/8,00 | 72/20 | №401 |
| Ужин | Каша жидкая молочная с крупой пшеничной | 180/200 | 3,19/3,92 | 2,61/3,48 | 30,31/38,08 | 149,79/199,72 | №185 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | №701(1) |
| | Чай с сахаром | 180/200 | 0,14/0,16 | 0,00 | 5,54/6,16 | 23,02/25,58 | №393 |

Заведующий МБ ДОУ № 8

В.И.Шкуридина