Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35» города Кирова

МКДОУ №35 г.Кирова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий_____(Балахничева Л.А.)

20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад Диета

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ (диета)	15	1.19	0.21	12.29	55.8
Итого за завтрак 1		432.00	10,3	10,26	47,18	322,59
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		300.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЩИ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	ХЛЕБЦЫ (диета)	15	1.19	0.21	12.29	55.8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за обед		732	16,89	18,95	72,55	541,41
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91
	ПЕЧЕНЬЕ на стевии без глютена	30	3.09	6.03	13.23	119.4
Итого за полдник		230	3.21	6.06	13.27	120.31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.92	4.92	15	141.16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	80	7,57	1,71	4,16	82,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		497.00	13,06	10,87	45,28	375,91
Итого за день		2196.00	44,86	46,74	207.88	1493,22
Среднее значение за период		2196.00	44,86	46,74	207.88	1493,22

Исполнитель: Медсестра_____(Рыболовлева Н. В.)

Шеф-повар:_____(Одегова Е. Н.)