

# Меню на 17.04.2024, День 8

ЧДОУ "Детский сад №262" ОАО РЖД (ДЕТИ)

## Аллергики

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны изделия отварные	110	10,074	3,492	69,451	367,636
2. Чай сладкий	200	0	0	7,103	28,397
3. Сыр (порциями)	10	2,162	2,726	0	34,028
4. Батон нарезной	30	1,918	0,747	12,479	64,512
<b>Итого:</b>	<b>14,154</b>	<b>6,965</b>	<b>89,032</b>	<b>494,572</b>	
<b>2й Завтрак</b>					
1. Соки фруктовые	150	1,37	0,152	27,68	115,715
<b>Итого:</b>	<b>1,37</b>	<b>0,152</b>	<b>27,68</b>	<b>115,715</b>	
<b>Обед</b>					
1. Суп с рыбными консервами (сайра)	200	8,698	2,85	14,921	113,427
2. Пюре гороховое	100	16,755	3,455	40,048	267,293
3. Пудинг из печени	60	16,055	8,86	10,731	187,575
4. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,523	0,885	1,844	18,306
5. Напиток из плодов шиповника	200	0,123	0,054	11,863	48,919
6. Хлеб ржаной	25	1,137	0,205	7,848	37,843
<b>Итого:</b>	<b>43,29</b>	<b>16,307</b>	<b>87,256</b>	<b>673,364</b>	
<b>Полдник</b>					
1. Тфтели из говядины мясные (Ёжики)	110	13,294	13,383	10,442	215,401
2. Винегрет	80	1,635	1,009	8,012	45,346
3. Напиток ягодный	200	0,022	0,022	13,058	58,381
4. Хлеб пшеничный	25	2,896	0,3	17,41	88,216
5. Печенье	30	1,245	1,627	12,354	69,243
<b>Итого за день:</b>	<b>77,906</b>	<b>39,765</b>	<b>265,245</b>	<b>1760,23</b>	

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Каша пшеничная вязкая	200	6,589	8,15	27,77	212,269
2. Какао с молоком	200	3,255	3,534	8,274	79,113
3. Батон нарезной	30	1,918	0,747	12,479	64,512
4. Масло (порциями)	6	0,028	4,553	0,044	41,282
5. Сыр (порциями)	10	2,162	2,726	0	34,028
<b>Итого:</b>	<b>13,951</b>	<b>19,71</b>	<b>48,567</b>	<b>431,203</b>	
<b>2й Завтрак</b>					
1. Соки фруктовые	150	1,37	0,152	27,68	115,715
<b>Итого:</b>	<b>1,37</b>	<b>0,152</b>	<b>27,68</b>	<b>115,715</b>	
<b>Обед</b>					
1. Суп с рыбными консервами (сайра)	200	8,698	2,85	14,921	113,427
2. Пюре гороховое	100	14,539	3,744	34,738	238,606
3. Пудинг из печени	80	16,036	9,793	13,615	207,707
4. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,523	1,834	1,844	26,851
5. Напиток из плодов шиповника	200	0,184	0,08	9,677	40,925
6. Хлеб ржаной	20	0,91	0,164	6,278	30,273
<b>Итого:</b>	<b>40,89</b>	<b>18,465</b>	<b>81,074</b>	<b>657,769</b>	
<b>Полдник</b>					
1. Тфтели из говядины мясные (Ёжики)	110	13,294	13,383	10,442	215,401
2. Винегрет	80	1,671	1,013	8,001	45,648
3. Напиток ягодный	200	0,022	0,022	13,058	58,381
4. Хлеб пшеничный	20	2,317	0,24	13,928	70,572
5. Печенье	30	1,245	1,627	12,354	69,243
<b>Итого за день:</b>	<b>74,76</b>	<b>54,612</b>	<b>162,85</b>	<b>1663,95</b>	



Медицинская диетсестра \_\_\_\_\_ Краснова С.А.

Заведующий Детский сад №262 ОАО РЖД \_\_\_\_\_ И.А. Сафронова