

Меню на 15.05.2024, День 8

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

Аллергики

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Макароны-изделия отварные	100	9,707	3,737	66,92	357,589
2. Чай сладкий	200	0	0	7,397	29,574
3. Батон нарезной	30	2,299	0,896	14,961	77,343
4. Сыр (порциями)	10	2,4	3,026	0	37,768
Итого:		14,406	7,658	89,278	502,274
2й Завтрак					
1. Соки фруктовые	150	1,368	0,152	27,628	115,497
Итого:		1,368	0,152	27,628	115,497
Обед					
1. Суп с рыбными консервами (сайра)	200	8,957	3,149	15,554	119,472
2. Пюре гороховое	100	20,619	4,965	49,266	335,298
3. Пудинг из печени	60	16,877	10,511	10,955	206,666
4. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,566	0,984	1,86	19,606
5. Напиток из плодов шиповника	200	0,135	0,059	7,169	30,298
6. Хлеб ржаной	25	1,137	0,205	7,848	37,843
Итого:		48,291	19,873	92,652	749,182
Полдник					
1. Тфтели мясные (Ёжики)	110	12,229	27,708	8,862	333,948
2. Винегрет	80	1,736	1,116	8,486	48,591
3. Напиток ягодный	200	0,023	0,023	11,483	52,312
4. Хлеб пшеничный	25	2,896	0,3	17,41	88,216
Итого:		16,884	29,146	46,241	523,067
Итого за день:		80,948	56,829	255,799	1890,02

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная вязкая	200	6,887	8,998	27,221	219,163
2. Какао с молоком	200	3,905	4,216	9,415	92,636
3. Батон нарезной	30	2,299	0,896	14,961	77,343
4. Масло (порциями)	6	0,029	4,753	0,046	43,092
5. Сыр (порциями)	10	2,4	3,026	0	37,768
Итого:		15,52	21,888	51,643	470,002
2й Завтрак					
1. Соки фруктовые	150	1,368	0,152	27,628	115,497
Итого:		1,368	0,152	27,628	115,497
Обед					
1. Суп с рыбными консервами (сайра)	200	10,619	3,469	24,37	156,3
2. Пюре гороховое	100	17,868	4,04	42,695	288,198
3. Пудинг из печени	80	16,933	10,49	13,937	218,944
4. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,566	2,044	1,86	29,15
5. Напиток из плодов шиповника	200	0,202	0,088	10,225	43,336
6. Хлеб ржаной	20	0,91	0,164	6,278	30,273
Итого:		47,098	20,296	99,367	766,202
Полдник					
1. Тфтели мясные (Ёжики)	110	12,416	27,731	10,069	339,733
2. Винегрет	80	1,783	1,121	8,486	49,024
3. Напиток ягодный	200	0,023	0,023	13,595	60,759
4. Хлеб пшеничный	20	2,317	0,24	13,928	70,572
Итого:		16,538	29,115	46,079	520,088
Итого за день:		80,525	71,45	224,717	1871,78



Заведующий Детский сад №262, ОАО РЖД

Медицинская диететра _____ Краснова С.А.