

Утверждаю
Заведующий ГБОУ ДС № 11 Кир. р. Сев. 11

Харламова И.В.

09 декабря 2024

Меню
Сад 12 ч, День 1



Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,754	3,191	23,953	129,442
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,257	7,784	28,48	209,395
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая с сахаром (аллергик)	200	4,542	4,842	35,224	202,506
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,768	2,216	12,497	87,214
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,043	20,161
Итого:		10,779	13,192	64,93	426,051
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша	70	0,283	0,212	7,291	33,269
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,18	6,61
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,537	3,417	12,161	97,837
1. (замена аллергикам) Суп картофельный (аллергик)	200	1,29	1,562	9,693	58,3
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,717	4,618	2,232	97,184
1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная	70	13,046	0,495	0,385	57,905
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,027	5,831	20,091	145,664
1. (замена аллергикам) Картофельное пюре с морковью (аллергик)	150	2,352	2,976	18,056	108,998
5. Сок персиковый	180	0,554	0	30,461	125,538
6. Хлеб ржаной	30	2,038	0,401	12,291	62,073
7. Батон	35	2,619	1,02	17,038	88,081
Итого:		24,869	15,287	95,455	622,987
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,827	16,753	22,142	279,693
2. Чай с молоком	180	1,225	1,093	7,099	43,342
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,043	20,161
3. Хлеб ржаной	20	1,359	0,268	8,194	41,382
4. Груша	80	0,324	0,243	8,333	38,023
5. Вафли	30	1,2	9,415	19,231	166,768
Итого:		16,934	27,772	64,998	569,208
Итого за день:		56,207	59,376	240,633	1723,246

медсестра _____

Заведующий _____ Харламова И.В.