Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС № 11 Кир. р. Сев. 11
Харламова И.В.
10 декабрь 2024

Меню
Сад 12 ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,493	6,609	12,145	135,366
2. Каша рисовая жидкая	180	4,606	6,767	27,832	191,15
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	200	2,061	3,524	26,232	144,876
3. Какао с молоком	180	3,312	2,757	14,479	96,896
1. (замена аллергикам) Какао (аллергик)	180	0,671	0,414	11,522	52,922
	Итого:	14,41	16,133	54,457	423,412
2й Завтрак					
1. Ряженка	140	4,015	3,462	5,815	74,769
1. (замена аллергикам) Банан	70	1,235	0,412	17,294	79,059
	Итого:	4,015	3,462	5,815	74,769
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1(	4,403	4,866	7,567	92,624
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и зеленью петрушки (аллергик)	200/10	1,467	2,315	7,125	55,903
2. Макаронные изделия отварные	150/5	5,602	4,726	35,786	208,248
3. Печень по-строгановски	60/30	17,7	8,34	8	179,158
1. (замена аллергикам) Шницель рыбный натуральный	60	9,598	7,094	1,242	106,22
4. Компот из изюма	180	0,348	0,076	21,679	89,388
5. Хлеб ржаной	30	2,037	0,401	12,286	62,049
6. Огурец свежий	50	0,395	0	1,233	6,905
	Итого:	30,486	18,409	86,55	638,372
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,596	4,134	17,609	118,341
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергик)	120	1,911	3,936	15,578	105,565
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,773	0,318	25,028	120,72
3. Булочка "творожная"	70	8,024	3,54	29,355	182,289
4. Хлеб ржаной	20	1,358	0,268	8,191	41,366
5. Шницель рыбный натуральный	60	9,598	7,094	1,242	106,22
6. Банан	70	1,235	0,412	17,294	79,059
	Итого:	23,584	15,765	98,718	647,995
	Итого за день:	**72,495**	**53,769**	**245,54**	**1784,548**

медсестра_____

Заведующий_____Харламова И.В.