

Утверждаю
 Заведующий БДОУ ДСЗН «Сад № 12» г. Киров, р. Сев. 11
 Харламова И.В.
 11 декабря 2024



Меню
 Сад 12 ч, День 3

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|--|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,187 | 1,905 | 2,489 | 31,799 |
| 2. Омлет натуральный | 150 | 13,174 | 21,265 | 2,72 | 255,187 |
| 3. Чай с молоком | 190 | 2,712 | 2,421 | 12,05 | 81,305 |
| 4. Батон | 20 | 1,895 | 0,738 | 12,332 | 63,753 |
| Итого: | | 18,969 | 26,33 | 29,591 | 432,044 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Кефир | 140 | 4,015 | 3,462 | 5,538 | 73,385 |
| Итого: | | 4,015 | 3,462 | 5,538 | 73,385 |
| Обед | | | | | |
| 1. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,869 | 5,605 | 9,468 | 105,181 |
| 2. Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 23,831 | 15,384 | 4,977 | 253,823 |
| 3. Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,746 | 6,828 | 44,09 | 276,429 |
| 4. Компот из свежих груш | 180 | 0,143 | 0,107 | 17,963 | 73,898 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 2,184 | 0,43 | 13,169 | 66,507 |
| 6. Помидор свежий | 50 | 0,563 | 0,102 | 1,944 | 12,277 |
| Итого: | | 41,336 | 28,456 | 91,611 | 788,115 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Голубцы ленивые | 150 | 14,881 | 10,836 | 11,564 | 204,383 |
| 2. Хлеб ржаной | 20 | 1,456 | 0,287 | 8,779 | 44,339 |
| 3. Сок абрикосовый | 180 | 0,923 | 0 | 23,446 | 101,538 |
| 4. Булочка "домашняя" молочная | 75 | 7,699 | 8,837 | 51,686 | 317,57 |
| 5. Груша | 70 | 0,278 | 0,208 | 7,158 | 32,661 |
| Итого: | | 25,238 | 20,169 | 102,632 | 700,491 |
| Итого за день: | | 89,558 | 78,416 | 229,373 | 1994,035 |