



Утверждаю
 Заведующий БДОУ ДСМ № 11 Кир. р. Сев. 11
 Харламова И.В.
 12 декабря 2024

Меню
 Сад 12 ч, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,684	5,224	17,34	127,401
2. Каша манная жидкая	180	5,42	7,511	27,341	199,221
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,228	2,635	13,18	95,461
Итого:		11,332	15,369	57,861	422,083
2й Завтрак					
1. Кефир	140	4,21	3,629	5,806	76,935
1. (замена аллергикам) Йогурт	125	3,729	3,214	15,686	108
Итого:		4,21	3,629	5,806	76,935
Обед					
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,898	4,199	11,296	106,903
2. Пудинг рыбный запеченный	70	9,337	5,455	6,332	111,777
3. Рагу овощное (1-й вариант)	150	3,048	7,366	16,288	144,854
4. Компот из чернослива	180	0,531	0,162	25,799	109,172
5. Хлеб ржаной	30	2,64	0,52	15,92	80,4
6. Батон	35	2,659	1,036	17,3	89,433
7. Огурец свежий	50	0,389	0	1,216	6,811
Итого:		24,501	18,737	94,152	649,35
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	31,862	13,395	38,691	405,415
2. Молоко кипяченое	200	5,589	4,99	9,382	105,795
3. Пряник	30	1,815	1,446	23,077	112,615
4. Банан	70	1,292	0,431	18,092	82,708
Итого:		40,559	20,262	89,242	706,532
Итого за день:		80,602	57,998	247,062	1854,901