

МБДОУ Детский сад №315

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
/Захарова Ольга Юрьевна/

Кухня
Дети 3-7 (диета)

МЕНЮ
29.03.2024 пятница

Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	Углеб.	С	Вес блюда (г)	Цена (РУБ)
ЗАВТРАК	328	7,33	10,58	50,52	0,62	421	
Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		205	
Кофейный напиток на воде (аллергик)	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	
Хлебец кукурузный с маслом	55	0,98	3,02	5,84		16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	46	0,40	0,30	10,30	5,00	100	
Груши	46	0,40	0,30	10,30	5,00	100	
ОБЕД	656	23,60	21,40	91,82	29,19	715	
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	
Биточки рубленные из курицы паровые	170	10,44	11,04	7,08	0,35	70	
Капуста тушеная	103	2,57	4,82	12,34	21,28	130	
Суп картофельный с крупой рисовой на к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	
ПОЛДНИК	92	0,40	0,00	22,48	0,00	206	
Компот из изюма без сахара	89	0,34		22,00		200	
Хлебцы кукурузные	3	0,06		0,48		6	
УЖИН	503	16,42	11,24	84,29	16,07	490	
Сыр (порциями)	36	2,32	2,95		0,07	10	
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		20	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель (концентрат)	104	0,20	0,04	25,90	16,00	200	
Каша гречневая вязкая (аллергик)	203	6,21	5,28	32,79		210	
Итого за день	1 625	48,15	43,52	259,41	50,88		179,00