

СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №014  
/Семенова И.С./

## МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	18	24.3	3.2	304
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	180	4.6	6.7	27.8	190
РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	3.1	4.6	32.4	183
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	11.7	10.1	0.2	138
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	4.9	4.5	0.3	61
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	30	0.9	1.2	1.9	22
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) (аллергики)	30				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.9	120
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>29.7</b>	<b>32.3</b>	<b>498</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	6.8	6	12	130
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	4.3	4.3	15.5	118
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	13.6	17.5	12.3	261
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17.6	15.1	0.4	207
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	140	2.5	6.5	13.7	129
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики)	140	1.8	2.9	9.3	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
<b>Итого</b>		<b>27.4</b>	<b>31</b>	<b>85.5</b>	<b>736</b>

Полдник					
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	15.6	15.6	5.8	227
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17.6	15.1	0.4	207
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	14.8	14.9	0.4	194
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	3.3	5.2	32.7	190
РИС ОТВАРНОЙ с раст.м. (аллергики)	140	3.3	5	34.8	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	9.5	41
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.9	1.6	28.9	150
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1.5	0.6	10.3	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) (аллергики)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого</b>		<b>27.6</b>	<b>23.5</b>	<b>103.8</b>	<b>744</b>
<b>Всего</b>		<b>85.2</b>	<b>88.7</b>	<b>228.8</b>	<b>2073</b>

Медицинская сестра



Бережная А.В.