24.03.2023 (Детсад зима-весна 22-23,)

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 22-23)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
125	*Запеканка из творога с морковью*	ККал-286, Белки-14, Жиры-13, У/в-30
18	*Соус сметанный*	ККал-23, Жиры-2, У/в-1
31	*Хлеб пшеничный*	ККал-68, Белки-2, У/в-15
5	*Масло сливочное порционное*	ККал-37, Жиры-4
166	*Чай с сахаром*	ККал-45, У/в-12
	Итого за Завтрак	ККал-459, Белки-16, Жиры-19, У/в-58
	Завтрак2	
110	*Яблоки*	ККал-58, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
	Итого за Завтрак2	ККал-58, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
	Обед	
200	*Суп картофельный с клёцками*	ККал-90, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
192	*Жаркое по-домашнему*	ККал-295, Белки-18, Жиры-14, У/в-25
60	*Овощи отварные (свекла)*	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
47	*Хлеб ржаной*	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
177	*Кисель из сухофруктов*	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-17
	Итого за Обед	ККал-603, Белки-26, Жиры-22, У/в-75
	Полдник	
69	*Булочка домашняя*	ККал-219, Белки-5, Жиры-5, У/в-38
158	*Кефир*	ККал-88, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-307, Белки-9, Жиры-9, У/в-44
	Ужин	
196	*Суп молочный с крупой (гречневой)*	ККал-140, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
31	*Хлеб пшеничный*	ККал-68, Белки-2, У/в-15
40	*Яйцо отварное*	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
193	*Кофейный напиток с молоком*	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
	Итого за Ужин	ККал-371, Белки-15, Жиры-14, У/в-48
	Итого за	ККал-1 798, Белки-67, Жиры-65, У/в-238

Заведующий Фодумсева Галина Алексеевна

МАДОУ № 59

24.03.2023 (Ясли зима-весна 22-23, 2п)

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 22-23)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
105	*Запеканка из творога с морковью*	ККал-241, Белки-12, Жиры-11, У/в-25
18	*Соус сметанный*	ККал-23, Жиры-2, У/в-1
23	*Хлеб пшеничный*	ККал-51, Белки-2, У/в-11
5	*Масло сливочное порционное*	ККал-37, Жиры-4
138	*Чай с сахаром*	ККал-38, У/в-10
	Итого за Завтрак	ККал-390, Белки-14, Жиры-17, У/в-47
	Завтрак2	
110	*Яблоки*	ККал-58, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
	Итого за Завтрак2	ККал-58, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
	Обед	
150	*Суп картофельный с клёцками*	ККал-68, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
177	*Жаркое по-домашнему*	ККал-272, Белки-17, Жиры-13, У/в-23
40	*Овощи отварные (свекла)*	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
38	*Хлеб ржаной*	ККал-69, Белки-3, У/в-13
147	*Кисель из сухофруктов*	ККал-77, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-513, Белки-24, Жиры-19, У/в-62
	Полдник	
60	*Булочка домашняя*	ККал-191, Белки-5, Жиры-4, У/в-33
148	*Кефир*	ККал-83, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-274, Белки-9, Жиры-8, У/в-39
	Ужин	
147	*Суп молочный с крупой (гречневой)*	ККал-105, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
23	*Хлеб пшеничный*	ККал-51, Белки-2, У/в-11
40	*Яйцо отварное*	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
174	*Кофейный напиток с молоком*	ККал-90, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
	Итого за Ужин	ККал-309, Белки-13, Жиры-13, У/в-39
	Итого за	ККал-1 544, Белки-61, Жиры-58, У/в-200

Управление образования города Ростова-на-Дону

Заведующий _____ Подумеева Галина Алексеевна

_____ _____