

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

04.07.2025

Меню на 04.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	
Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Каша пшеничная с сахаром	0	103	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком	180	0	4,12	0	4,54	0	19,33	0	130,68	0	
Булка с маслом	35	0	2,62	0	1,01	0	17,99	0	91,69	0	
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка с маслом	0	40	0	3	0	1,16	0	20,56	0	104,79	
Итого за завтрак 1	315	643	6,75	19,56	5,55	9,24	37,32	55,02	222,37	299,21	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Суп гречневый на м/кб	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ленивые голубцы с мясом,с рисом	130	180	8,69	12,04	9,59	13,27	14,07	19,48	177,64	245,96	
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Итого за обед	500	625	12,55	16,54	10,15	13,9	49,37	63,4	338,62	443,85	
Полдник											
Кефир	115	125	6,38	6,93	7,97	8,67	10,24	11,13	141,18	153,45	
Булка	35	35	2,61	2,61	1,02	1,02	17,98	17,98	91,66	91,66	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	150	360	8,99	21,52	8,99	12,72	28,22	42,09	232,84	294,34	
Ужин 1											
Вареники ленивые с маслом	90	100	13,54	15,04	10,19	11,32	11,18	12,42	194,03	215,59	
Соус сметанный сладкий	35	40	1,28	1,46	1,93	2,2	2,77	3,17	46,77	53,45	
Какао с молоком	150	180	4,88	5,85	4,86	5,83	18,77	22,52	139,5	167,4	
Каша гречневая с маслом и сахаром	0	110	0	5,75	0	3,88	0	28,99	0	173,81	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Печенье	30	35	2,11	2,47	0	0	33,3	38,85	122,85	143,33	
Итого за ужин 1	305	665	21,8	42,55	16,97	26,27	66,02	118,93	503,15	802,79	
Итого день	1370	2393	50,09	100,17	41,66	62,13	180,92	279,44	1297	1840,2	

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)