

Меню на 05.05.2025

Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка «Созвездие»

Панова Т.В.)

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макаронны отварные с маслом, сахаром	100	110	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Печенье	30	35	2,11	2,47	0	0	33,3	38,85	122,85	143,33	
Итого за завтрак 1	310	345	12,9	14,45	2,74	3,04	44,98	51,83	167,15	192,55	
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											
Борщ постный	180	200	1,44	1,6	3,06	3,4	7,74	8,6	64,8	72	
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	0	3,92	0	5,07	0	22,01	0	150,6	0	
Суп картофельный	0	200	0	10,94	0	3	0	32,24	0	160,56	
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	0	160	0	4,82	0	6,24	0	27,09	0	185,35	
Соленый помидор	50	0	0,55	0	0,05	0	0,8	0	6,5	0	
Компот из сухофруктов	180	0	0,94	0	0	0	24,26	0	96,7	0	
Соленый помидор	0	60	0	0,66	0	0,06	0	0,96	0	7,8	
Компот из сухофруктов	0	200	0	1,04	0	0	0	26,96	0	107,44	
Хлеб ржаной	40	0	3,08	0	0,56	0	15,08	0	80,4	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	3,46	0	0,63	0	16,97	0	90,45	
Итого за обед	580	865	9,92	22,52	8,74	13,33	69,9	112,82	399	623,6	
Полдник											
Кефир	115	125	1,79	1,94	1,49	1,62	2,32	2,53	31,58	34,33	
Печенье домашнее	70	80	5,75	6,57	3,75	4,28	33,8	38,63	191,93	219,35	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	185	405	7,54	20,49	5,23	8,94	36,13	54,14	223,51	302,9	
Ужин 1											
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	
Икра кабачковая (овощ. консервы порция)	50	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кисель из яблочного сока	150	180	1,02	1,22	0	0	21,77	26,12	87,15	104,58	
Булка	35	40	2,61	2,99	1,02	1,16	17,98	20,55	91,66	104,76	
Итого за ужин 1	275	320	3,63	4,21	1,02	1,16	39,74	46,66	178,81	209,34	
Итого день	1450	2035	33,99	61,67	17,73	26,47	190,75	265,45	968,47	1328,4	

Исполнитель: Медсестра (Тимоновская В.Д.)