

Меню на 07.05.2025

Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 103» (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											
Запеканка творожная	100	120	11,16	13,39	9,78	11,74	15,02	18,02	197,6	237,12	268
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	0	4,88	0	4,86	0	18,77	0	139,5	0	
Каша пшенная с сахаром	0	103	0	0	0	0	0	0	0	0	
Булка с маслом	37	0	2,77	0	1,07	0	19,02	0	96,92	0	
Какао с молоком	0	180	0	5,85	0	5,83	0	22,52	0	167,4	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка с маслом	0	47	0	3,52	0	1,36	0	24,16	0	123,12	
Итого за завтрак 1	322	690	20,09	36,21	17,64	24,17	55,57	80,85	480,79	630,31	
Завтрак 2											
Яблоко	103	103	0,42	0,42	0,42	0,42	10,4	10,4	46,67	46,67	140
Итого за завтрак 2	103	103	0,42	0,42	0,42	0,42	10,4	10,4	46,67	46,67	
Обед											
Суп рисовый с м/б	180	200	4,34	4,82	2,21	2,46	8,8	9,78	73,44	81,6	
Картофель тушеный с мясом	140	190	0	0	0	0	0	0	0	0	
Соленый огурец	50	60	0,99	1,19	0	0	2,47	2,97	10,4	12,48	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	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	590	695	9,34	10,51	2,77	3,09	50,62	56,67	260,94	291,97	
Полдник											
Кефир	105	125	1,63	1,94	1,36	1,62	2,12	2,53	28,83	34,33	
Булка с повидлом	45	50	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	150	375	1,63	13,92	1,36	4,66	2,12	15,51	28,83	83,55	
Ужин 1											
Молочная вермишель	180	200	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	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Каша рисовая с маслом, сахаром	0	120	0	2,88	0	2,64	0	30,96	0	157,19	1
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Итого за ужин 1	390	550	13,02	17,1	3,61	6,55	27,09	59,35	122,87	284,98	
Итого день	1555	2413	44,51	78,16	25,8	38,89	145,81	222,78	940,1	1337,5	

Исполнитель: Медсестра_(Тимоновская В.Д.)