

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

Меню на 10.07.2025

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											
Каша пшеничная молочная	180	200	6,12	6,8	7,83	8,7	19,08	21,2	122,7	136,3	
Каша пшеничная	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,43	0	3,78	0	16,11	0	108,9	0	
Булка с маслом	35	0	2,62	0	1,01	0	17,99	0	91,68	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	104,8	
Итого за завтрак 1	365	740	12,18	26,36	12,62	17,94	53,18	76,22	323,3	435,5	
Завтрак 2											
Яблоко	103	0	0,42	0	0,42	0	10,4	0	46,67	0	140
витаминизированный напиток валитек	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Итого за завтрак 2	103	200	0,42	4,58	0,42	5,04	10,4	21,48	46,67	145,2	
Обед											
Суп картофельный с гренками	180	200	9,85	10,94	2,7	3	29,02	32,24	144,5	160,6	
Котлета куриная	70	80	12,26	14,01	13,46	15,38	6,6	7,54	203	232	
Свекольно- морковная икра	120	160	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	150	0	0,78	0	0	0	20,22	0	80,58	0	
Куры потрош, нные	0	60	0	10,51	0	11,54	0	5,65	0	174	
Рис отварной	0	130	0	3,11	0	5,05	0	24,46	0	155,4	
Хлеб ржаной	40	0	3,08	0	0,56	0	15,08	0	80,4	0	
Компот из сухофруктов	0	200	0	1,04	0	0	0	26,96	0	107,4	
Хлеб ржаной	0	45	0	3,46	0	0,63	0	16,97	0	90,45	
Итого за обед	560	875	25,96	43,07	16,72	35,6	70,91	113,8	508,5	919,8	
Полдник											
Кефир	110	120	6,1	6,65	7,63	8,32	9,8	10,69	135	147,3	
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	155	370	6,1	18,63	7,63	11,36	9,8	23,67	135	196,5	
Ужин 1											
Тефтели из рыбы	100	130	8,95	11,63	5,48	7,12	9,16	11,91	121,1	157,4	
Картофель отварной	0	130	0	2,51	0	3,67	0	14,01	0	125,2	
Салат со свежими огурцами и	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат со свежими огурцами и	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	150	0	8,98	0	2,28	0	9,73	0	36,92	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Итого за ужин 1	325	540	20,18	28,36	8,63	14,7	34,31	54,32	236,6	410,4	
Итого день	1508	2725	64,84	121	46,02	84,63	178,6	289,5	1250	2107	

Исполнитель: Медсестра (Тимоновская В.Д.)