

Меню на 15.04.2025

Заведующий МБДОУ (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	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша геркулесовая молочная	180	200	7,34	8,16	8,86	9,84	32,04	35,6	237,6	264	
Каша геркулесовая на воде	0	100	0	4,08	0	4,92	0	17,8	0	132	
Кофейный напиток с молоком	180	0	4,12	0	4,54	0	19,33	0	130,68	0	
Булка с маслом и сыром	45	0	3,38	0	1,31	0	23,13	0	117,9	0	
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Булка с маслом и сыром	0	50	0	3,75	0	1,45	0	25,7	0	131	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>750</b>	<b>14,84</b>	<b>32,55</b>	<b>14,7</b>	<b>24,29</b>	<b>74,5</b>	<b>113,56</b>	<b>486,18</b>	<b>721,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
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	
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>103</b>	<b>200</b>	<b>0,42</b>	<b>4,58</b>	<b>0,42</b>	<b>5,04</b>	<b>10,4</b>	<b>21,48</b>	<b>46,67</b>	<b>145,2</b>	
<b>Обед</b>											
Суп пшеничный на м/кб	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Плов с мясом	120	160	6,28	8,38	8,44	11,25	15,99	21,32	194,44	259,26	
Соленый помидор	50	60	0,55	0,66	0,05	0,06	0,8	0,96	6,5	7,8	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,44	
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>665</b>	<b>10,85</b>	<b>13,54</b>	<b>9,05</b>	<b>11,94</b>	<b>56,13</b>	<b>66,2</b>	<b>378,04</b>	<b>464,95</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	110	120	6,1	6,65	7,63	8,32	9,8	10,69	135,04	147,31	
Булка	30	30	2,24	2,24	0,87	0,87	15,41	15,41	78,57	78,57	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
<b>Итого за полдник</b>	<b>140</b>	<b>350</b>	<b>8,34</b>	<b>20,87</b>	<b>8,5</b>	<b>12,23</b>	<b>25,21</b>	<b>39,08</b>	<b>213,61</b>	<b>275,1</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Запеканка картофельная с отварной рыбой	130	160	10,93	13,45	10,74	13,22	9,37	11,53	195,55	240,68	
Картофель отварной	0	100	0	1,93	0	2,82	0	10,78	0	96,29	
Соленый огурец	50	0	0,99	0	0	0	2,47	0	10,4	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Соленый огурец	0	60	0	1,19	0	0	0	2,97	0	12,48	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Чай с сахаром	180	0	10,78	0	2,74	0	11,68	0	44,3	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>390</b>	<b>550</b>	<b>24,94</b>	<b>30,79</b>	<b>14,35</b>	<b>19,95</b>	<b>38,94</b>	<b>53,67</b>	<b>328,82</b>	<b>477,24</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1608</b>	<b>2515</b>	<b>59,39</b>	<b>102,33</b>	<b>47,01</b>	<b>73,45</b>	<b>205,18</b>	<b>293,99</b>	<b>1453,3</b>	<b>2083,9</b>	

Исполнитель: Медсестра *Тимонова В.Д.* (Тимоновская В.Д.)