

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

20.05.2025

Меню на 20.05.2025

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 геркулесовая молочная	180	200	7,34	8,16	8,86	9,84	32,04	35,6	237,6	264	
Каша геркулесовая на воде	100	100	4,08	4,08	4,92	4,92	17,8	17,8	132	132	
Какао с молоком	150	180	4,88	5,85	4,86	5,83	18,77	22,52	139,5	167,4	
Чай с сахаром	150	200	8,98	11,98	2,28	3,04	9,73	12,98	36,92	49,22	
Булка с маслом и сыром	40	45	3	3,38	1,16	1,31	20,56	23,13	104,8	117,9	
Итого за завтрак 1	620	725	28,28	33,44	22,08	24,94	98,9	112,03	650,82	730,52	
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 с мучными клецками мясом	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Капуста тушенная с мясом	140	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	510	625	3,86	4,5	0,56	0,63	35,3	43,92	160,98	197,89	
Полдник											
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	150	200	8,98	11,98	2,28	3,04	9,73	12,98	36,92	49,22	
Итого за полдник	290	350	17,32	20,87	10,78	12,23	34,94	39,08	250,52	275,1	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	90	100	10,03	11,15	4,08	4,53	12,44	13,82	127,03	141,15	
Пюре картофельное	100	120	2,12	2,54	3,06	3,67	5,23	6,28	80,7	96,84	
Картофель отварной	0	160	0	3,09	0	4,51	0	17,25	0	154,07	
Свежие огурцы	50	0	0,99	0	0	0	2,47	0	10,4	0	
Свежие огурцы	0	60	0	1,19	0	0	0	2,96	0	12,48	
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	420	670	24,37	32,19	10,29	16,63	45,29	68,7	333,62	532,33	
Итого день	1943	2473	74,26	91,43	44,12	54,84	224,83	274,13	1442,6	1782,5	

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