

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

Меню на 22.05.2025

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 пшеничная молочная	180	200	6,12	6,8	7,83	8,7	19,68	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	37	0	2,77	0	1,07	0	19,02	0	96,92	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	
Гренка с сыром	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 1	367	745	12,33	23,36	12,68	16,78	54,21	55,66	328,5	330,7	
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	130	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	570	875	25,96	43,07	16,72	35,6	70,91	113,8	508,5	919,8	
Полдник											
Кефир	120	130	6,65	7,21	8,32	9,01	10,69	11,58	147,3	159,6	
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	165	380	6,65	19,19	8,32	12,05	10,69	24,56	147,3	208,8	
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	
Свежие огурцы	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Свежие огурцы	0	40	0	0,79	0	0	0	1,98	0	8,32	
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	310	530	20,77	29,15	8,63	14,7	35,79	56,29	242,8	418,7	
Итого день	1515	2730	66,14	119,4	46,77	84,17	182	271,8	1274	2023	

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