

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)



Меню на 23.05.2025

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											
Омлет натуральный	90	90	7,06	7,06	8,15	8,15	2,88	2,88	112,3	112,3	
Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	50	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,43	4,58	3,78	5,04	16,11	21,48	108,9	145,2	
Булка с маслом	30	0	2,25	0	0,87	0	15,42	0	78,58	0	
Каша рисовая с маслом, сахаром	0	103	0	2,47	0	2,27	0	26,57	0	134,9	1
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка с маслом	0	35	0	2,62	0	1,01	0	17,99	0	91,68	
Итого за завтрак 1	320	688	12,74	28,72	12,8	19,51	34,41	81,9	299,7	533,3	
Завтрак 2											
Сок	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Щи со свежей капустой с мясом со сметаной	180	200	5,04	5,6	4,78	5,31	8,88	9,87	105,6	117,4	
Запеканка Вермишелевая с мясом	125	0	13,08	0	12,97	0	24,8	0	268	0	
Суп картофельный	0	200	0	10,94	0	3	0	32,24	0	160,6	
Запеканка Вермишелевая с мясом	0	145	0	15,18	0	15,04	0	28,77	0	310,8	
Свежие огурцы	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Компот из свежих яблок	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Свежие огурцы	0	40	0	0,79	0	0	0	1,98	0	8,32	
Компот из свежих яблок	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Хлеб ржаной	40	0	3,08	0	0,56	0	15,08	0	80,4	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	3,46	0	0,63	0	16,97	0	90,45	
Итого за обед	525	830	21,8	35,97	18,31	23,98	50,25	89,82	460,2	687,5	
Полдник											
Кефир	125	135	6,93	7,49	8,67	9,36	11,13	12,02	153,5	165,7	
Булка	30	35	2,24	2,61	0,87	1,02	15,41	17,98	78,57	91,66	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	155	370	9,17	22,08	9,54	13,41	26,54	42,98	232	306,6	
Ужин 1											
Сырники из творога	90	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1
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	180	4,88	5,85	4,86	5,83	18,77	22,52	139,5	167,4	
Каша пшеничная с сахаром	0	103	0	0	0	0	0	0	0	0	
Печенье	30	0	2,11	0	0	0	33,3	0	122,9	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Вафли	0	15	0	0,6	0	4,45	0	9,13	0	77,5	
Печенье	0	30	0	2,11	0	0	0	33,3	0	122,9	
Итого за ужин 1	305	668	8,27	22	6,79	15,52	54,84	81,1	309,1	470,4	
Итого день	1485	2736	51,98	108,8	47,43	72,43	166	295,8	1301	1998	

Исполнитель: Медсестра Рябенко (Тимоновская В.Д.)