

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

Меню на 27.05.2025

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											
Макароны отварные с маслом, сахаром	100	130	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	45	50	3,38	3,75	1,31	1,45	23,13	25,7	117,9	131	
Итого за завтрак 1	295	380	12,36	15,73	3,59	4,49	32,87	38,68	154,82	180,22	
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 пшенный на м/кб	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Плов с мясом	130	160	6,81	8,38	9,14	11,25	17,32	21,32	210,65	259,26	
Свежие огурцы	30	40	0,59	0,79	0	0	1,48	1,98	6,24	8,32	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	
Итого за обед	530	645	11,26	13,67	9,7	11,88	54,1	67,22	377,87	465,47	
Полдник											
Кефир	120	130	6,65	7,21	8,32	9,01	10,69	11,58	147,31	159,59	
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	300	360	17,88	21,43	11,47	12,92	35,83	39,97	262,8	287,38	
Ужин 1											
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	100	100	1,93	1,93	2,82	2,82	10,78	10,78	96,29	96,29	
Свежие огурцы	30	40	0,59	0,79	0	0	1,48	1,98	6,24	8,32	
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 ужин 1	440	530	24,68	30,39	16,72	19,95	46,78	52,68	413,57	473,08	
Итого день	1668	2115	66,6	85,8	41,89	54,28	179,98	220,03	1255,7	1551,4	

Исполнитель: Медсестра Р.И.Ис. (Тимоновская В.Д.)