

Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)
12.03.2025

Меню на 12.03.2025 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Творожная запеканка со сметаной	150	300,84	24,49	15,86	26,5	3
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Какао на молоке	180	132,6	47,56	42,32	89,08	4
Яблоко	150	67,71	0,62	0,62	15,08	7
Итого за завтрак 1	528	679,79	76,06	66,55	153,9	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Печенье	20	105,33	2,67	1,33	18,4	3
Итого за завтрак 2	200	188,13	3,57	1,51	36,58	
Обед						
Щи на м/к б- не со сметаной	200	49,32	1,68	1,34	7,39	2
Котлета из свинины	80	32,79	12,36	14,99	4,02	23
Пюре картофельное	160	155,02	9,19	11	32,39	4
Огурец соленый	40					1
Хлеб ржаной	50	106,4	2,66	0,59	23,78	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
Итого за обед	714	423,88	26,12	27,93	87,48	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Оладьи с повидлом	100	84,57	10,6	14,53	20,67	
Итого за полдник	250	159,57	14,8	18,28	26,67	
Ужин 1						
Каша пшенная молочная жидкая	200	184,68	51,3	46,54	98,63	10
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	420	361,21	54,66	47,69	136,25	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2112	1812,58	175,21	161,96	440,87	

Исполнитель: старшая медсестра (Полозова О.В.)
Шеф-повар: (Орленко В.М.)