

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)
13.03.2025



Меню на 13.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	№ рецептур ы
Завтрак 1						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	199,94	50,76	48,44	97,33	9
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	7	52,36	0,04	5,78	0,06	1
Итого за завтрак 1	427	494,9	67,36	55,37	191,56	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	150					13
Итого за завтрак 2	150					
Обед						
Суп манный на курин. б-не с гренками	200					17
Котлета куриная	70		15,31	8,57	4,86	4
Пюре гороховое	150	536,32	30,1	18,22	62,9	27
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Огурец соленый	40					1
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
Итого за обед	684	701,79	47,77	27,27	106,69	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Булочка домашняя	80	79,08	6,57	9,71	16,25	5
Итого за полдник	230	154,08	10,77	13,45	22,25	
Ужин 1						
Биточки рыбные	80	99,4	10,66	4,42	4,09	13
Свекла тушеная	150	101,07	2,4	4,43	12,05	6
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	440	347,3	15,58	9,71	47,96	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1931	1698,07	141,49	105,8	368,46	

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