

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

18.03.2025

Меню на 18.03.2025 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	199,94	50,76	48,44	97,33	9
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Сыр порционный Голландский	15	52,8	3,9	4,02		1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Итого за завтрак 1	433	525,48	70,43	59,93	185,77	
Завтрак 2						
Яблоко	150	67,71	0,62	0,62	15,08	7
Итого за завтрак 2	150	67,71	0,62	0,62	15,08	
Обед						
Суп овощной на м/б со сметаной	200	92,08	2,42	1,62	13,2	31
Тефтели из говядины	90	173,74	12,41	13,5	0,69	9
Пюре картофельное	150	145,33	8,62	10,32	30,37	4
Салат из квашенной капусты	60	54,14	0,48	3,48	4,64	13
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
Итого за обед	724	630,76	26,29	29,39	87,83	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Итого за полдник	190	193,8	7,56	4,89	29,18	
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	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	450	377	16,42	10	53,76	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1947	1794,75	121,31	104,82	371,61	

Исполнитель: старшая медсестра (Полозова О.В.)

Шеф-повар: (Орленко В.М.)