

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

20.03.2025

Меню на 20.03.2025 (Сад)



| Блюдо                           | Выход,<br>г | Эн.ценност<br>ь (ккал.) | Белки, г      | Жиры,<br>г    | Углеводы<br>, г | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------|
| Завтрак 1                       |             |                         |               |               |                 |                    |
| Каша гречневая молочная жидкая  | 230         | 206,49                  | 59,17         | 53,3          | 111,64          | 7                  |
| Хлеб пшеничный                  | 40          | 118,8                   | 3,36          | 1,14          | 23,18           | 1                  |
| Кофейный напиток с молоком      | 180         | 123,79                  | 13,2          |               | 70,99           | 5                  |
| Масло сливочное                 | 7           | 52,36                   | 0,04          | 5,78          | 0,06            | 1                  |
| <b>Итого за завтрак 1</b>       | <b>457</b>  | <b>501,45</b>           | <b>75,77</b>  | <b>60,22</b>  | <b>205,87</b>   |                    |
| Завтрак 2                       |             |                         |               |               |                 |                    |
| Напиток витаминизированный      | 150         |                         |               |               |                 | 13                 |
| <b>Итого за завтрак 2</b>       | <b>150</b>  |                         |               |               |                 |                    |
| Обед                            |             |                         |               |               |                 |                    |
| Суп вермишелевый на курин. б-не | 200         | 120                     | 3,94          | 5,08          | 14,98           | 11                 |
| Суфле из отварной курицы        | 80          | 166,06                  | 15,31         | 14,83         | 4,84            | 12                 |
| Капуста тушеная                 | 180         | 107,83                  | 2,88          | 6,82          | 8,29            | 21                 |
| 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           |                         |               |               |                 |                    |
| <b>Итого за обед</b>            | <b>684</b>  | <b>559,37</b>           | <b>24,49</b>  | <b>27,2</b>   | <b>67,03</b>    |                    |
| Полдник                         |             |                         |               |               |                 |                    |
| Сок фруктовый                   | 180         | 82,8                    | 0,9           | 0,18          | 18,18           | 3                  |
| Вафли                           | 35          | 123,9                   | 0,91          | 1,17          | 26,95           | 2                  |
| <b>Итого за полдник</b>         | <b>215</b>  | <b>206,7</b>            | <b>1,81</b>   | <b>1,35</b>   | <b>45,13</b>    |                    |
| Ужин 1                          |             |                         |               |               |                 |                    |
| Биточки рыбные                  | 80          | 99,4                    | 10,66         | 4,42          | 4,09            | 13                 |
| Пюре картофельное               | 150         | 145,33                  | 8,62          | 10,32         | 30,37           | 4                  |
| Хлеб пшеничный                  | 40          | 118,8                   | 3,36          | 1,14          | 23,18           | 1                  |
| Чай                             | 180         | 57,73                   |               |               | 14,44           | 1                  |
| <b>Итого за ужин 1</b>          | <b>450</b>  | <b>421,26</b>           | <b>22,64</b>  | <b>15,88</b>  | <b>72,08</b>    |                    |
| Рекомендованный ужин 2          |             |                         |               |               |                 |                    |
| <b>Итого день</b>               | <b>1956</b> | <b>1688,77</b>          | <b>124,71</b> | <b>104,65</b> | <b>390,11</b>   |                    |

Исполнитель: старшая медсестра \_\_\_\_\_ (Полозова О.В.)