

Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

УТВЕРЖДАЮ

23.01.2025

**Меню на 23.01.2025 (Сад)**

Блюдо	Выход , г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	№ рецептур ы
<b>Завтрак 1</b>						
Каша гречневая молочная жидкая	200	179,56	51,45	46,35	97,08	7
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	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
Яблоко	100	45,14	0,41	0,41	10,05	7
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>517</b>	<b>489,95</b>	<b>67,62</b>	<b>53,4</b>	<b>195,57</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Напиток витаминизированный	160					13
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>160</b>					
<b>Обед</b>						
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>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>201,6</b>	<b>4,26</b>	<b>1,32</b>	<b>41,36</b>	
<b>Ужин 1</b>						
Биточки рыбные	80	99,4	10,66	4,42	4,09	13
Пюре картофельное	130	125,95	7,47	8,94	26,32	4
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Чай	180	57,73			14,44	1
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>420</b>	<b>372,18</b>	<b>20,65</b>	<b>14,22</b>	<b>62,23</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>						
<b>Итого день</b>	<b>2001</b>	<b>1623,1</b>	<b>117,0 2</b>	<b>96,14</b>	<b>366,19</b>	

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

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Орленко В.М.)