

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

24.01.2025

Меню на 24.01.2025 (Сад)

| Блюдо                                | Выход,<br>г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы,<br>г | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак 1                            |             |                        |               |               |                |                |
| Омлет натуральный                    | 80          | 112,33                 | 14,23         | 15,16         | 13,95          | 2              |
| Икра кабачковая для детского питания | 60          | 71,4                   | 1,14          | 5,34          | 4,62           | 2              |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 89,1                   | 2,52          | 0,86          | 17,38          | 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              |
| <b>Итого за завтрак 1</b>            | <b>358</b>  | <b>465,27</b>          | <b>65,49</b>  | <b>70,29</b>  | <b>125,09</b>  |                |
| Завтрак 2                            |             |                        |               |               |                |                |
| Яблоко                               | 180         | 81,25                  | 0,74          | 0,74          | 18,09          | 7              |
| <b>Итого за завтрак 2</b>            | <b>180</b>  | <b>81,25</b>           | <b>0,74</b>   | <b>0,74</b>   | <b>18,09</b>   |                |
| Обед                                 |             |                        |               |               |                |                |
| Суп гречневый на м/б                 | 200         | 71,53                  | 2,11          | 1,46          | 12,34          | 9              |
| Гуляш из мяса                        | 100         | 177,93                 | 12,64         | 13,52         | 1,42           | 16             |
| Пюре картофельное                    | 150         | 145,33                 | 8,62          | 10,32         | 30,37          | 4              |
| Огурец соленый                       | 40          |                        |               |               |                | 1              |
| Хлеб ржаной                          | 40          | 85,12                  | 2,13          | 0,47          | 19,02          | 2              |
| Кисель из сухофруктов                | 200         | 109,52                 | 2,29          |               | 16,38          | 1              |
| Соль                                 | 6           |                        |               |               |                |                |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>736</b>  | <b>589,43</b>          | <b>27,78</b>  | <b>25,77</b>  | <b>79,54</b>   |                |
| Полдник                              |             |                        |               |               |                |                |
| Сырники со сметаной                  | 150         | 285,1                  | 18,42         | 17,24         | 12,99          | 5              |
| Кефир                                | 150         | 75                     | 4,2           | 3,74          | 6              | 2              |
| <b>Итого за полдник</b>              | <b>300</b>  | <b>360,1</b>           | <b>22,62</b>  | <b>20,98</b>  | <b>18,99</b>   |                |
| Ужин 1                               |             |                        |               |               |                |                |
| Каша пшеничная молочная              | 200         | 183,25                 | 51,26         | 46            | 98,98          | 24             |
| 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>420</b>  | <b>359,78</b>          | <b>54,62</b>  | <b>47,14</b>  | <b>136,59</b>  |                |
| Рекомендованный ужин 2               |             |                        |               |               |                |                |
| <b>Итого день</b>                    | <b>1994</b> | <b>1855,84</b>         | <b>171,26</b> | <b>164,92</b> | <b>378,3</b>   |                |

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

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Орленко В.М.)