

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

28.03.2025

**Меню на 28.03.2025 (Сад)**

Блюдо	Выход , г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	№ рецептур ы
<b>Завтрак 1</b>						
Каша пшеничная молочная	200	183,25	51,26	46	98,98	24
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 с молоком	180	145,8	46,6	41,43	90,61	4
Яблоко	120	54,17	0,49	0,49	12,06	7
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>538</b>	<b>532,16</b>	<b>100,92</b>	<b>95,38</b>	<b>219,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Напиток витаминизированный	200					13
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>					
<b>Обед</b>						
Суп "Кудрявый" на м/б	200	68,31	2,32	2,46	9,19	19
Формовые ленивые голубцы со сметаной	70	90,78	5,45	5,72	4,28	3
Макароньы отварные	110	437,8	10,41	14,49	66,32	2
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Кисель из сухофруктов	200	109,52	2,29		16,38	1
Соль	3					
<b>Итого за обед</b>	<b>623</b>	<b>791,53</b>	<b>22,6</b>	<b>23,14</b>	<b>115,19</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Вареники ленивые со сметаной	100	180,67	12,63	10,98	7,09	9
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>255,67</b>	<b>16,82</b>	<b>14,73</b>	<b>13,09</b>	
<b>Ужин 1</b>						
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Салат из отварной свеклы	100	103,4	1,67	7,09	8,49	8
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>360</b>	<b>342,73</b>	<b>10,13</b>	<b>12,83</b>	<b>46,4</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>						
Чай с сахаром	180	46,79			11,71	1
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>46,79</b>			<b>11,71</b>	
<b>Итого день</b>	<b>2151</b>	<b>1968,88</b>	<b>150,47</b>	<b>146,08</b>	<b>405,49</b>	

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