

Заведующий МБДОУ
Меню на 03.04.2025 (Сад)

УТВЕРЖДАЮ
 (Курганова Е.Н.)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
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
Итого за завтрак 1	417	444,81	67,21	52,99	185,52	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	150					13
Итого за завтрак 2	150					
Обед						
Суп вермишелевый на курин. б-не	200	120	3,94	5,08	14,98	11
Суфле из отварной курицы	100	207,58	19,14	18,54	6,05	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	3					
Итого за обед	703	600,88	28,32	30,91	68,24	
Полдник						
Кисель из сока	200	109,52	2,29		16,38	1
Вафли	35	123,9	0,91	1,17	26,95	2
Итого за полдник	235	233,42	3,2	1,17	43,33	
Ужин 1						
Биточки рыбные	80	99,4	10,66	4,42	4,09	13
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Пюре картофельное	120	116,26	6,9	8,25	24,3	4
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	460	455	26,01	18,42	66,3	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1965	1734,11	124,74	103,48	363,39	
Исполнитель: старшая медсестра  (Полозова О.В.)						