УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ_____(Курганова Е.Н.)
10.04.2025

Меню на 10.04.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	199,94	50,76	48,44	97,33	9
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Масло сливочное	7	52,36	0,04	5,78	0,06	1
Итого за завтрак 1	417	465,2	66,52	55,08	185,76	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	150					13
Итого за завтрак 2	150					
Обед						
Суп манный на курин. б-не с гренками	200					17
Курица отварная	70	161,46	15,46	9,87		11
Пюре гороховое	150	536,32	30,1	18,22	62,9	27
Огурец соленый	40					1
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	683	863,25	47,92	28,57	101,82	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Булочка домашняя	80	79,08	6,57	9,71	16,25	5
Яблоко	130	58,68	0,53	0,53	13,07	7
Итого за полдник	360	212,76	11,31	13,98	35,32	
Ужин 1						
Суфле из рыбы	100	97,35	5,41	8,77	7,62	25
Свекла тушеная	150	101,07	2,4	4,43	12,05	6
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	470	374,95	11,17	14,34	57,28	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2080	1916,16	136,93	111,97	380,19	

Исполнитель: старшая медсестра_____(Полозова О.В.)