

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова



10.02.2025

Меню на 10.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Икра кабачковая для детского питания	60	71,4	1,14	5,34	4,62	2
Печенье	35	184,33	4,67	2,33	32,2	3
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за завтрак 1	323	436,11	10,95	18,88	51,62	
Завтрак 2						
Яблоко	180	81,25	0,74	0,74	18,09	7
Итого за завтрак 2	180	81,25	0,74	0,74	18,09	
Обед						
Суп гороховый	200	394,98	15,68	17,38	43,78	1
Суфле из печени	80	122	12,83	9,33	8,1	8
Каша гречневая рассыпчатая	150	193,94	5,85	7,23	26,41	8
Помидор соленый	30					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	4					
Итого за обед	684	876,39	36,72	34,42	117,21	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Плюшка	70	95,75	5,27	9,86	16,4	10
Итого за полдник	220	170,75	9,47	13,6	22,4	
Ужин 1						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	199,94	50,76	48,44	97,33	9
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Итого за ужин 1	420	442,54	67,32	49,59	191,5	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1827	2007,03	125,21	117,22	400,82	

Исполнитель: старшая медсестра _____ (Полозова О.В.)

Шеф-повар: _____ (Орленко В.М.)