

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова

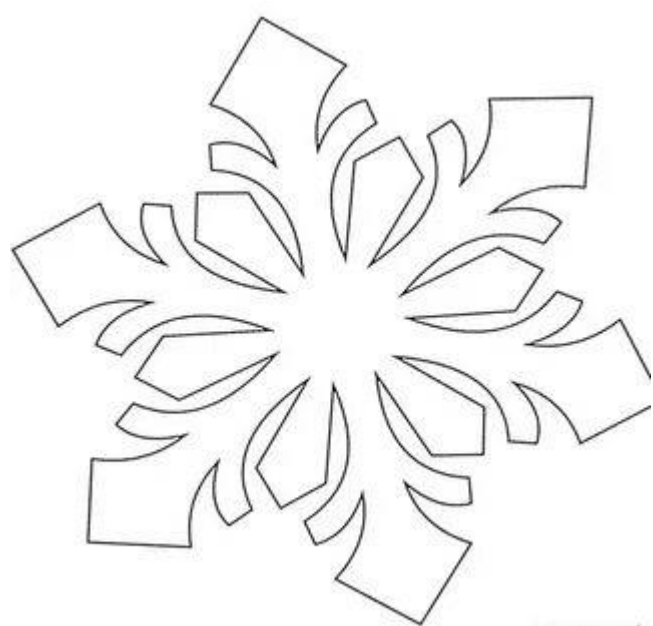
Е.Н.)
12.02.2025

Меню на 12.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Творожная запеканка со сметаной	150	300,84	24,49	15,86	26,5	3
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
Яблоко	120	54,17	0,49	0,49	12,06	7
Итого за завтрак 1	488	636,55	75,1	66,14	145,09	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Печенье	30	158	4	2	27,6	3
Итого за завтрак 2	210	240,8	4,9	2,18	45,78	
Обед						
Щи на м/к б- не со сметаной	200	49,32	1,68	1,34	7,39	2
Лук репчатый	15	0,62	0,21	0,03	1,2	1
Котлета из свинины	80	32,79	12,36	14,99	4,02	23
Пюре картофельное	160	155,02	9,19	11	32,39	4
Салат витаминный с растительным маслом	80	80,72	0,91	5,73	6,29	3
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	759	483,93	26,71	33,57	90,21	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Оладьи с повидлом	100	84,57	10,6	14,53	20,67	
Итого за полдник	250	159,57	14,8	18,28	26,67	
Ужин 1						
Каша пшенная молочная жидкая	200	184,68	51,3	46,54	98,63	10
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	410	331,51	53,82	47,4	130,45	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2117	1852,35	175,33	167,57	438,2	

Исполнитель: старшая медсестра (Полозова О.В.)

Шеф-повар: (Орленко В.М.)



все-раскраски.рф