

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

19.02.2025

Меню на 19.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	№ рецептур ы
Завтрак 1						
Творожная запеканка со сметаной	140	280,78	22,86	14,8	24,73	3
Хлеб пшеничный	30	89,19	2,52	0,86	17,4	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
Салат из моркови с растительным маслом	100	105,92	1,21	7,09	9,69	6
Итого за завтрак 1	458	668,33	74,19	71,69	140,97	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Итого за завтрак 2	180	82,8	0,9	0,18	18,18	
Обед						
Свекольник на м/ б со сметаной	200	72	2,1	3,78	5,33	64
Плов со свининой	180	292,18	9,45	12,67	24,01	46
Салат из квашенной капусты	70	63,17	0,56	4,06	5,42	13
Кисель из сухофруктов	200	109,52	2,29		16,38	1
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Соль	4					
Итого за обед	694	621,99	16,53	20,98	70,17	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Булочка домашняя	70	69,2	5,75	8,49	14,22	5
Итого за полдник	220	144,2	9,95	12,24	20,22	
Ужин 1						
Каша пшенная молочная жидкая	200	184,68	51,3	46,54	98,63	10
Хлеб пшеничный	30	89,19	2,52	0,86	17,4	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	410	331,6	53,82	47,41	130,47	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1962	1848,91	155,39	152,4 9	380,01	

Исполнитель: старшая медсестра (Полозова О.В.)

Шеф-повар: (Орленко В.М.)