

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

21.05.2025

Меню на 21.05.2025 (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	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Какао на молоке	200	147,33	52,84	47,03	98,97	4
Яблоко	120	54,17	0,49	0,49	12,06	7
Итого за завтрак 1	508	660,92	79,59	70,07	159,01	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	46	0,5	0,1	10,1	3
Итого за завтрак 2	100	46	0,5	0,1	10,1	
Обед						
Суп овощной на м/б со сметаной	200	92,08	2,42	1,62	13,2	31
Плов со свининой	160	259,71	8,4	11,26	21,34	46
Салат из отварной свеклы	80	82,72	1,33	5,67	6,79	8
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	663	599,98	14,51	19,03	80,26	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Ватрушка с повидлом	70	58,89	4,32	7,21	10,33	9
Итого за полдник	220	133,89	8,52	10,96	16,33	
Ужин 1						
Каша пшенная молочная жидкая	200	184,68	51,3	46,54	98,63	10
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	420	361,21	54,66	47,69	136,25	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1911	1802,01	157,79	147,85	401,95	

Исполнитель: старшая медсестра (Полозова О.В.)

Шеф-повар: (Чижденко Л.В.)