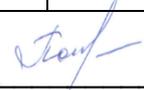


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

26.03.2025

Меню на 26.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход , г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	№ рецептур ы
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	130	58,68	0,53	0,53	13,07	7
Итого за завтрак 1	498	641,06	75,14	66,18	146,09	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Пряник	35	117,6	3,12		25,55	4
Итого за завтрак 2	215	200,4	4,02	0,18	43,73	
Обед						
Щи на м/к б- не со сметаной	200	49,32	1,68	1,34	7,39	2
Котлета из свинины	80	32,79	12,36	14,99	4,02	23
Пюре картофельное	150	145,33	8,62	10,32	30,37	4
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	733	475,63	26,35	32,79	87,49	
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 пшеничная 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	2116	1837,87	174,97	165,1 2	440,23	

Исполнитель: старшая медсестра  (Полозова О.В.)

