

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ _____ (Курганова Е.Н.)
 28.01.2025

Меню на 28.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход , г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г	№ рецептур ы
Завтрак 1						
Каша манная молочная	200	196,98	6,03	6,43	30,76	23
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Масло сливочное	7	52,36	0,04	5,78	0,06	1
Сыр порционный Голландский	15	52,8	3,9	4,02		1
Кофейный напиток с молоком	190	130,67	13,93		74,94	5
Итого за завтрак 1	442	521,91	26,43	17,09	123,1	
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						
Суп рассольник на м/к б-не со сметаной	200	202,12	7,98	8,02	24,17	1
Жаркое по-домашнему	200	256,81	12,07	13,85	20,91	41
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	624	624,4	22,41	22,34	84	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Итого за полдник	190	193,8	7,56	4,89	29,18	
Ужин 1						
Тефтели рыбные	80	55,56	0,93	3,82	4,36	13
Салат овощной	150	137,26	2,41	7,78	12,6	1
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	450	369,35	6,7	12,75	54,57	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1886	1792,26	64	57,25	309,1	

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

Шеф-повар: _____ (Орленко В.М.)