

Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

29.01.2025

**Меню на 29.01.2025 (Сад)**



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
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
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>368</b>	<b>582,38</b>	<b>74,61</b>	<b>65,65</b>	<b>133,03</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Салат из моркови с растительным маслом	100	105,92	1,21	7,09	9,69	6
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>105,92</b>	<b>1,21</b>	<b>7,09</b>	<b>9,69</b>	
<b>Обед</b>						
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	160	155,02	9,19	11	32,39	4
Помидор соленый	40					1
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					
<b>Итого за обед</b>	<b>704</b>	<b>402,6</b>	<b>25,59</b>	<b>27,81</b>	<b>82,73</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Оладьи с повидлом	100	84,57	10,6	14,53	20,67	
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>159,57</b>	<b>14,8</b>	<b>18,28</b>	<b>26,67</b>	
<b>Ужин 1</b>						
Каша пшеничная 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
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>410</b>	<b>331,51</b>	<b>53,82</b>	<b>47,4</b>	<b>130,45</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>						
<b>Итого день</b>	<b>1832</b>	<b>1581,97</b>	<b>170,03</b>	<b>166,23</b>	<b>382,56</b>	

Исполнитель: старшая медсестра \_\_\_\_\_ (Полозова О.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Орленко В.М.)