

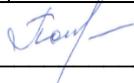


Заведующий МБДОУ (Журганова Е.Н.)

30.01.2025

### Меню на 30.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	199,94	50,76	48,44	97,33	9
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Масло сливочное	7	52,36	0,04	5,78	0,06	1
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>417</b>	<b>465,2</b>	<b>66,52</b>	<b>55,08</b>	<b>185,76</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Напиток витаминизированный	150					13
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>150</b>					
<b>Обед</b>						
Суп манный на курин. б-не с гречками	200					17
Котлета куриная	70		15,31	8,57	4,86	4
Пюре гороховое	150	536,32	30,1	18,22	62,9	27
Салат из квашенной капусты	60	54,14	0,48	3,48	4,64	13
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Кисель из сухофруктов	180	98,57	2,06		14,74	1
Соль	4					
<b>Итого за обед</b>	<b>704</b>	<b>774,16</b>	<b>50,08</b>	<b>30,75</b>	<b>106,17</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Булочка домашняя	80	79,08	6,57	9,71	16,25	5
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>154,08</b>	<b>10,77</b>	<b>13,45</b>	<b>22,25</b>	
<b>Ужин 1</b>						
Биточки рыбные	70	86,98	9,32	3,87	3,58	13
Свекла тушеная	150	101,07	2,4	4,43	12,05	6
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>440</b>	<b>364,58</b>	<b>15,08</b>	<b>9,44</b>	<b>53,25</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>						
<b>Итого день</b>	<b>1941</b>	<b>1758,01</b>	<b>142,46</b>	<b>108,73</b>	<b>367,43</b>	

Исполнитель: старшая медсестра  (Полозова О.В.)

Шеф-повар:  (Орленко В.М.)