УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ _____ (Курганова Е.Н.)
03.03.2025

Меню на 03.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Икра кабачковая для детского питания	60	71,4	1,14	5,34	4,62	2
Чай	200	64,15			16,04	1
Печенье	35	184,33	4,67	2,33	32,2	3
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Итого за завтрак 1	343	442,52	10,95	18,88	53,23	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	150	69	0,75	0,15	15,15	3
Итого за завтрак 2	150	69	0,75	0,15	15,15	
Обед						
Борщ со свежей капустой	200	94,31	2,11	3,8	12,76	16
Печ¸ночные оладья	70					18
Макароны отварные	120	477,6	11,36	15,81	72,35	2
Огурец 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					
Итого за обед	654	737,38	15,83	20,08	124,03	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Пирожок с повидлом	80	118,44	4,96	9,17	22,91	6
Итого за полдник	230	193,44	9,16	12,92	28,91	
Ужин 1						
Каша манная молочная	200	196,98	6,03	6,43	30,76	23
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Итого за ужин 1	420	439,57	22,59	7,58	124,92	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1797	1881,91	59,28	59,6	346,24	

Исполнитель: старшая медсестра_____(Полозова О.В.)
Шеф-повар: _____(Орленко В.М.)