

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Курганова
Е.Н.)
06.03.2025

Меню на 06.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная жидкая	200	179,56	51,45	46,35	97,08	7
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Масло сливочное	7	52,36	0,04	5,78	0,06	1
Итого за завтрак 1	417	444,81	67,21	52,99	185,52	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	160					13
Итого за завтрак 2	160					
Обед						
Суп вермишелевый на курин. б-не	200	120	3,94	5,08	14,98	11
Курица отварная	70	161,46	15,46	9,87		11
Капуста тушеная	180	107,83	2,88	6,82	8,29	21
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	674	554,76	24,65	22,24	62,19	
Полдник						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Вафли	35	123,9	0,91	1,17	26,95	2
Итого за полдник	215	206,7	1,81	1,35	45,13	
Ужин 1						
Суфле из рыбы	80	77,88	4,33	7,01	6,1	25
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	62,8	5,1	4,6	0,3	3
Пюре картофельное	150	145,33	8,62	10,32	30,37	4
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	480	432,84	20,57	22,79	68,58	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1946	1639,11	114,24	99,35	361,42	

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