

МЕНЮ НА 14. 04 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18

В.С. Рендак

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		в порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп вермишелевый молочный	200	5,85	5,8	19,09	155,0	139
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	383
	итого	445	14,2	15,3	71,3	476,4	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	100	0,5	0,18	10	46,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	5,00	23,00	159,00	139
2	Гуляш из отварной говядины	70	13,90	10,99	4,00	182,25	246
3	Каша пшеничная вязкая	130	4,0	424,00	24,6	152	314
4	Салат из моркови	60	0,75	0,6	7,0	31	41
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	690	22,1	448,1	97,9	755,2	
полдник совмещенный с полдником 15.30-16.00							
2	Пудинг из творога	150	15,14	10,76	24,34	254	235
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Каша пшеничная	150	3,00	5,0	20,0	141,0	510
4	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
6	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	700	26,38	20,08	84,42	646,33	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1938	63,2	483,6	263,6	1992,0	