

МЕНЮ НА 24. 04. 2025.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18

В.С. Рендак

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	27,1	141,00	185
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,88	60,5	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	Сыр полутвердый (порциями)	15	23,20	29,50	0,00	360,00	7
5	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	440	29,5	39,3	56,1	676,2	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	5,00	23,00	159,00	139
2	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	16,49	10,5	10,71	231,0	229
3	Пюре картофельное	150	4,20	6,4	29,2	218	321
4	Салат из свеклы отварной	60	1,43	6,09	8,36	93,90	52
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,07	25,85	349
	итого	720	31,3	28,5	102,7	848,8	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
2	Каша пшенная	150	3,00	5,00	20,0	141,00	510
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б/н
4	Хлеб пшеничный	40	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Запеканка из творога	140	21,1	14,46	20,58	296,40	237
6	Кисломолочный напиток (кефир)	160	4,6	4	6	80	401
	итого	590	37,49	32,05	66,79	711,90	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1933	99,20	71,57	243,58	2338,81	