

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18

В.С. Рендак

МЕНЮ НА 10. 04 2025г.

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,71	5,01	28,8	207,50	185
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
5	Какао с молоком	180	4,90	5,00	32,50	190,00	383
	итого	425	10,9	14,4	76,1	505,4	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	100	0,5	0,10	10	46,00	64
	итого	100	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп рисовый	200	2,20	4,7	9,8	90,90	98
2	Жаркое по домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	276
3	Салат из моркови	60	0,75	0,6	7,0	31	41
4	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,"	349
	итого	690	29,9	19,1	77,9	499,5	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	603
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Котлеты рыбные	80	17,00	13,00	173,0	111	339
4	Каша пшенная	150	3,00	5,0	20,0	141,0	510
5	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	700	28,89	23,65	250,66	589,63	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		2070	79,2	61,3	259,8	1887,0	