

МЕНЮ НА 12. 05. 2025.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18

В.С. Рендак

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Прием пищи Ккал	№ реп.
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	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	425	6,3	9,8	56,1	316,2	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	64
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	1,26	1,82	12,50	68,63	116
2	Бефстроганов из отварного мяса	60	14,66	9,42	0,89	143	278
3	Макаронные изделия отварные	140	7,36	9,02	45,6	326,00	309
4	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,10	3,74	50	10
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	690	29,2	23,9	94,2	734,2	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Вареники ленивые	140	17,0	15,00	22,8	300,00	230
2	Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8	106	470
3	Яйцо варёное	40	5,10	5	0,30	63,00	209
	Винегрет овощной	100	2,70	12,3	15,4	183	45
4	Хлеб пшеничный	40	2,98	1,16	14,88	84,7	573
6	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	700	36,57	40,85	75,20	820,58	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1998	73,02	50,87	243,45	1972,91	