

МЕНЮ НА 15. 04 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18

В.С. Рендак

Наименование блюд		Масса порции и в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,71	5,01	28,8	207,50	185
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
5	Сыр полутвердый (порциями)	15	23,20	29,50	0,00	360,00	7
6	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	383
	итого	460	35,3	44,0	81,1	888,9	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	100	0,5	0,10	10	46,00	64
	итого	100	0,4	0,4	10	44	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	2,04	5,00	14,10	109,75	58
2	Плов из птицы	200	18,75	19	35,08	471,25	291
3	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,10	3,74	50	10
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
	итого	690	25,1	35,1	92,3	861,4	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Запеканка из творога	140	21,1	14,46	20,58	296,40	237
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,00	6,40	80,00	401
4	Каша пшенная	160	3,00	5,00	20,0	141,00	510
5	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	32,29	23,78	80,66	688,73	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1953	93	103	264	2030	