

МЕНЮ НА 18. 04 2025г

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 пшеничная	200	4,6	4,90	26,32	168,0	185
2	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,76	70,5	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,40	6
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	245	6,91	9,26	41,12	275,90	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	100	0,5	0,10	10	46,00	64
	итого	100	1,5	0,5	8	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп рисовый	200	2,20	4,7	9,8	90,90	98
	Жаркое по домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	276
2	Капуста тушеная	60	3,32	6	12,94	117,36	336
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	94,20	349
	итого	690	32,48	24,32	83,88	679,63	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9	45,6	326,00	309
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б/н
3	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	84
4	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
5	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110	603
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	610	17,17	17,90	58,09	677,10	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1645	58,06	51,98	191,09	1727,6	