

МЕНЮ НА 25. 04. 2025.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18
В.С. Рендак

Прием пищи

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00						
1	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,6	4,90	26,32	168,0
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0
3	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,00	29,92
	итого	445	8,03	9,34	54,04	329,32
второй завтрак 10.00-10.30						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	100	0,5	0,10	10	46,00
	итого	100	1,5	0,5	8	95
обед 12.00-13.00						
1	Свекольник	200	2,04	5,00	14,1	91,50
2	Плов из птицы	200	18,75	19	35,08	471,25
3	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,10	3,74	50
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	итого	690	25,20	32,89	92,49	843,11
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00						
1	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9	45,6	326,00
2	Яйцо варёное	40	5,10	5	0,30	63,00
	салат из моркови	80	0,75	0,6	7,0	31,4
3	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0
4	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80
5	Кисломолочный напиток (кефир)	200	4,64	4,0	6,4	80,0
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	44
	итого	690	23,42	20,32	65,65	748,18
	Соль пищевая поваренная йодированная	3				
	ИТОГО за целый день	1925	58,15	63,05	220,18	2015,6