

МЕНЮ НА 26.03.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ детский сад №18



Н.Н. Шестакова

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	белки	жиры	углеводы	ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша пшеничная молочная	200	6,4	7,53	33,4	3,00	98
2	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,76	0,5	3
	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	1,12	0,04	7,4	6
3	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	7,33	376
	итого	425	8,96	7,89	62,18	8,23	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10	5,00	64
	итого	100	1,5	0,5	8	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,8	17,14	4,75	103
2	Плов из птицы	200	8,75	19	35,08	1,25	291
3	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,78	3,10	3,74	0,0	10
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	36	1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	27,20	1,20	349
	итого	690	5,71	2,89	97,78	6,20	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	печенье	30	3,80	1,90	37,20	8,50	235
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,64	4,0	6,4	0,0	401
3	Вареники ленивые	155	7,00	5,0	22,8	00,0	230
4	Венегрет овощной	150	2,70	2,30	15,3	83	45
5	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	0,5	84
6	Какао с молоком	180	1,90	5,00	32,50	0,00	382
	итого	735	5,32	1,44	128,96	92,00	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
	ИТОГО за целый день	1950	1,49	6,72	296,92	61,4	