

МЕНЮ НА.28.03.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ детский сад №18

Н.Н. Шестакова

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,17	5,01	28,80	207,5	185
2	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184,0	2
3	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	382
	итого	465	11,01	14,65	77,68	581,5	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	100	0,4	0,4	10	44	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	4,82	6,69	77,00	67
2	Гуляш из отварной говядины	70	13,90	11,0	4,00	182,25	246
3	Рис отварной с маслом	130	3,90	5,5	39,10	126,40	192
4	Икра морковная	50	0,45	2,00	2,96	35	54
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	680	24,0	23,8	101,9	635,7	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Кисломолочный напиток (кефир)	160	4,6	4	6	80	401
2	пряник	30	1,8	1,41	22,50	110,00	603
3	Яйцо варёное	40	5,10	5	0,30	63,00	209
4	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9	45,6	326,00	309
5	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б/н
6	Хлеб пшеничный	40	2,55	0,99	12,75	72,6	1
7	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	710	22,34	22,85	60,58	775,73	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1955	57,79	61,71	250,47	2036,88	