

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №18

В.С. Рендак

МЕНЮ НА 09. 04 2025г.

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Прием пищи Ккал	№ рец.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	27,1	141,00	185
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,88	60,5	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
итого		425	6,3	9,8	56,1	316,2	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	64
итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	1,26	1,82	12,50	68,63	116
2	Птица отварная	60	16,98	13,6	0,00	206,25	300
3	Макаронные изделия отварные	140	7,36	9,02	45,6	326,00	309
4	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,83	2,08	4,09	39	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,07	25,85	349
итого		690	29,0	34,1	83,9	801,3	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Вареники ленивые	160	17,0	15,00	22,8	300,00	230
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,2	24,55	152,4	314
4	Хлеб пшеничный	40	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Молоко кипяченое	180	4,9	4	8,1	91	400
итого		710	29,50	28,75	52,16	555,36	
Соль пищевая поваренная йодированная		3					
ИТОГО за целый день		2008	65,72	38,77	210,09	1774,80	