

МЕНЮ НА 27.03.2025г.



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 геркулесовая молочная	200	5,4	6,38	27,13	187,0	93
	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,12	0,04	37,4	6
2	Хлеб пшечный	40	2,3	0,24	14,76	70,5	114
3	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	29,92	264
	итого	425	7,72	10,74	49,93	324,82	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,1	10	46	64
	итого	100	1,5	0,5	8	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп рисовый	200	2,20	4,7	9,80	90,90	98
2	Жаркое по домашнему	200	24,47	6	21,76	241,17	300
3	Капуста тушеная	60	3,32	6	12,94	117,36	40
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
5	Компотиз смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,70	25,85	349
	итого	690	32,57	24,33	66,82	611,28	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	603
	яблоки	100	0,40	0,4	10,00	44,00	368
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Каша пшеничная вязкая	200	4,00	4,2	24,55	152,4	229
5	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	84
6	Молоко кипяченое	200	4,90	4,00	8,10	91,00	382
	итого	750	13,99	13,85	61,76	395,30	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1965	55,78	49,42	186,51	1426,4	