

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)
07.03.2025
бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Меню на 07.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	220	218	6,95	6,89	11,2	11,1	28,97	28,71	245,48	243,24	54
Кофейный напиток с молоком	168	222	5,04	6,66	4,3	5,68	14,41	19,05	115,99	153,27	81
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Каша рисовая с сахаром-Д	0	100	0	1,67	0	2,41	0	18,52	0	101,95	42
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	413	782	13,55	17,84	19,1	25,24	54,49	92,9	445,29	671,3	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	102	0	0	0	0	0	10,2	0	45,9	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	186	202	0,52	0,26	0,17	0,17	15,07	21,61	91,56	97,9	
Обед											
Борщ на курином бульоне	200	200	2,74	2,74	4,28	4,28	0,31	0,31	149,45	149,45	5
Котлета куриная	54	54	6,81	6,81	7,97	7,97	5,01	5,01	130,29	130,29	12
Каша гречневая (гарнир)	100	96	4,32	4,14	2,73	2,62	31,22	29,97	100,98	96,94	32
Огурец соленый	30	38	0,24	0,3	0,03	0,04	0,96	1,22	3	3,8	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	33	42	2,18	2,77	0,36	0,46	13,53	17,22	66	84	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	570	635	16,44	16,97	15,37	15,37	57,69	62,61	492,05	520,93	
Полдник											
Кефир	159	159	4,77	4,77	3,98	3,98	6,36	6,36	84,27	84,27	85
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Булка	20	0	1,5	0	0,6	0	10,6	0	54	0	51
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	179	394	6,27	6,52	4,58	14,83	16,96	35,34	138,27	305,27	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	130	127	17,03	16,64	13,52	13,21	23,79	23,24	288,59	281,93	87
Соус сметанный сладкий	53	50	1,8	1,7	4,54	4,28	6,98	6,59	76,93	72,58	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	353	402	20,33	20,21	18,66	18,24	47,36	51,06	443,52	454,01	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1701	2415	57,11	61,8	57,87	73,84	191,56	263,51	1610,7	2049,4	