

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День вторник

Дата 21.01.2025

Сезон летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Каша молочная геркулесовая	200	3.20	3.80	26.30	153.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	420	4.86	8.92	46.09	284.12
	Обед					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	5.30	4.15	12.60	85.00
336	Капуста тушеная	130	3.13	5.56	14,38	120
256	Котлеты рыбные запеченные в соусе	80	10.64	3.76	7.67	107.00
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	650	22.36	13.91	67.57	458.98
	Полдник:					
449	Печенье	50	1.41	2.01	14.07	142.58
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник:	230	6,89	7.46	14.07	244,58
	Итого за день:	1300	31.11	30.29	127.73	987.68

ежедневное меню

кдено

Заведующий МДОУ

Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День вторник

Дата 21.01.2025

Сезон летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Каша молочная геркулесовая	150	2.40	3.80	21.10	128.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	345	4.04	8.91	37.89	247.12
	Обед					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\20	3.98	3.11	9.27	63.90
336	Капуста тушенная	130	3.13	5.56	14.38	120
256	Котлеты рыбные запеченные в соусе	60	8.02	2.82	5.99	81.00
376	Компот из сухофруктов	160	0.39	0.02	14.60	57.60
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	560	18.37	11.93	60.72	404.68
449	Печенье	25	1.41	2.01	14.07	142.58
400	Молоко кипяченое	160	4.57	4.54	0.00	85.00
	Итого за полдник:	185	5.98	6.55	14.07	227,58
	Итого за день:	1090	28.39	27.39	112.68	879.38