

УТВЕРЖДАЮ
 (Семенякина Л.А.)
 Заведующий МБДОУ № 8



Меню на 25.02.2025

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 молочная овсяная	160	180	0,02	0,03	3,51	3,95	4,28	4,81	48,81	54,91	12
Булка	25	30	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Кофейный напиток с молоком	180	200	0	0	0	0	5,38	5,98	21,5	23,89	11
Каша пшеничная с маслом и сахаром	0	150	0	13,36	0	18,09	0	94,15	0	593,13	178
Чай с сахаром	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	1
Итого за завтрак 1	365	760	0,02	25,38	3,51	25,1	9,66	117,94	70,31	721,22	
Завтрак 2											
Яблоко	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,82	14,82	66,56	66,56	140
Итого за завтрак 2	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,82	14,82	66,56	66,56	
Обед											
Салат из свежки с зеленым горошком	40	60	0,51	0,77	3,43	5,14	5,6	8,4	55,37	83,06	54
Щи из квашенной капусты на мясном бульоне	180	200	7,72	8,57	7,92	8,8	18,28	20,31	176,97	196,64	219
Гречка по "Купечески"	160	180	9,18	10,33	15,15	17,04	5,59	6,29	196,64	221,22	184
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,44	38
Хлеб ржаной	35	40	2,31	2,64	0,49	0,56	20,68	23,64	92,58	105,8	2
Итого за обед	595	680	20,66	23,35	26,99	31,55	74,42	85,6	618,25	714,15	
Полдник											
Кефир	100	150	2,15	3,22	0,55	0,83	7,28	10,92	41,89	62,84	22
Булка	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Компот из сухофруктов	0	200	0	1,04	0	0	0	26,96	0	107,44	38
Итого за полдник	120	370	2,15	4,26	0,55	0,83	7,28	37,88	41,89	170,28	
Ужин 1											
Сельдь с луком и растительным маслом	50	50	2,22	2,22	5,53	5,53	5,11	5,11	79,05	79,05	79
Картофель отварной	100	100	1,95	1,95	3,05	3,05	15,8	15,8	98,65	98,65	125
Хлеб ржаной	25	25	1,65	1,65	0,35	0,35	14,77	14,77	66,13	66,13	2
Чай с сахаром	180	180	10,8	10,8	2,75	2,75	11,7	11,7	44,35	44,35	1
Булка	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за ужин 1	375	375	16,63	16,63	11,68	11,68	47,39	47,39	288,17	288,17	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1605	2335	40,06	70,23	43,33	69,75	153,56	303,63	1085,2	1960,4	

Исполнитель: ст. медсестра _____ (Съедина В.А.)