

Заведующий МБДОУ №8 «Звездочка» (Семенякина Л.А.)

Меню на 29.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Суп молочный вермишелевый	160	180	1	1,13	3,78	4,25	10,74	12,08	81,02	91,15	53
Бутерброд с маслом	25	35	0,02	0,03	3,44	4,82	0,03	0,05	31,17	43,63	13
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	765	1,03	26,52	7,22	30,21	16,15	125,26	133,69	801,09	
Завтрак 2											
Сок	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	26
Итого за завтрак 2	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Салат из отварной свеклы	40	60	0	0	0	0	0	0	0	0	40
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	200	0,79	0,88	3,62	4,02	5,33	5,92	57,14	63,49	18
Котлета мясная	60	80	7,43	9,91	7,82	10,43	0,41	0,54	98,65	131,54	202
Пюре картофельное	100	100	1,6	1,6	2,7	2,7	13	13	82,9	82,9	56
Компот из яблок	180	200	3,49	3,88	3,49	3,88	8,04	8,93	31,22	34,69	4
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,56	0,56	23,64	23,64	105,8	105,8	2
Итого за обед	600	680	15,96	18,91	18,19	21,59	50,41	52,03	375,71	418,42	
Полдник											
Кефир	100	150	2,15	3,22	0,55	0,83	7,28	10,92	41,89	62,84	22
Печенье	40	40	3	3	5,6	5,6	27,6	27,6	176	176	47
Компот из яблок	0	200	0	3,88	0	3,88	0	8,93	0	34,69	4
Итого за полдник	140	390	5,15	10,11	6,15	10,31	34,88	47,45	217,89	273,53	
Ужин 1											
Вареники ленивые	120	150	13,01	16,26	9,59	11,99	7,81	9,76	172,5	215,63	45
Соус сметанно-молочный	40	40	1,07	1,07	0,8	0,8	1,33	1,33	23,87	23,87	21
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	1
Булка	20	25	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за ужин 1	360	415	24,88	29,33	13,14	15,85	20,84	24,09	240,73	288,78	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1665	2450	47,02	84,87	44,71	77,96	122,28	248,82	968,03	1781,8	

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