

Меню на 22.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Каша из риса молочная	149	178	4,96	5,93	5,22	6,23	18,88	22,55	143,17	171,04
Булка.	30	40	2,26	3,01	0,88	1,17	15,11	20,14	77,15	102,86
Масло сливочное	8	10	0,03	0,04	6,14	7,68	0,03	0,04	57,58	71,98
Какао на молоке	149	176	2,73	3,22	2,15	2,53	7,45	8,8	61,42	72,55
Завтрак 2										
Сок	0	118	0	0,59	0	0,12	0	11,92	0	54,28
Яблоко	90	0	0,36	0	0,36	0	8,73	0	39,14	0
Обед										
Суп вермишелевый на к/б	180	200	2,03	2,26	1,67	1,86	12,55	13,94	80,44	89,38
Картофель тушеный с курицей	160	170	14	14,88	9,5	10,1	18,61	19,77	219,98	233,74
Салат из редиса и св.огурцов	50	60	1,15	1,38	6,95	8,34	0,75	0,9	70	84
Хлеб	30	30	1,92	1,92	0,33	0,33	12,01	12,01	58,56	58,56
Компот из сухофруктов	150	180	1,41	1,69	0	0	33,81	40,57	134,79	161,75
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник										
Кефир	139	139	3,92	3,92	4,32	4,32	5,41	5,41	75,76	75,76
Пряник	40	40	3,56	3,56	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4
Яблоко	0	130	0	0,52	0	0,52	0	12,61	0	56,54
Ужин 1										
Суфле рыбное	130	140	22,7	24,44	8,7	9,37	11	11,84	214,88	231,4
Салат свекольный	50	60	0,8	0,96	3,1	3,72	4	4,8	50,3	60,36
Хлеб	20	20	1,28	1,28	0,22	0,22	8,01	8,01	39,04	39,04
Булка.	20	30	1,5	2,26	0,58	0,88	10,07	15,11	51,43	77,15
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	3,33	4	13,34	16
Рекомендованный ужин 2										

Заведующий МБДОУ д/с № 46



И.А. Огурцова