

Меню на 15.04.2025

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 пшенная молочная жидкая	150	180	5,02	6,03	6	7,2	15,26	18,31	150,72	180,86
Булка.	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,11	15,11	77,15	77,15
Масло сливочное	8	8	0,03	0,03	6,14	6,14	0,03	0,03	57,58	57,58
Сыр	6	9	1,45	2,17	1,77	2,66	0,02	0,03	21,78	32,67
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,5	1,8	1,5	1,8	6	7,2	52,5	62,99
Завтрак 2										
Напиток витаминизированный "ВИТОШКА"	0	100	0	0	0	0	0	9,7	0	39
Яблоко	100	0	0,4	0	0,4	0	9,7	0	43,49	0
Обед										
Рассольник на мясном бульоне (рис)	180	200	4,1	4,56	2,83	3,14	11,99	13,32	93,33	103,7
Каша гречневая полувязкая	110	120	4,31	4,7	3,89	4,25	2,37	2,58	139,61	152,3
Котлета мясная	70	70	11,64	11,64	10,38	10,38	9,02	9,02	176,34	176,34
Капуста тушеная	60	80	1,05	1,4	3,15	4,2	3,65	4,86	54,99	73,32
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	134,77	161,73
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник										
Кефир	120	120	3,38	3,38	3,73	3,73	4,67	4,67	65,4	65,4
Булка.	30	0	2,25	0	0,87	0	15,11	0	81	0
Сушарик домашний.	0	40	0	3,01	0	1,16	0	20,13	0	102,85
Яблоко	0	100	0	0,4	0	0,4	0	9,7	0	43,49
Ужин 1										
Котлеты рыбные из минтая	81	0	15,19	0	8,71	0	10,33	0	180,23	0
Филе рыбы тушеное с овощами	0	121	0	17,25	0	9,54	0	8,9	0	190,33
Салат свекольный	60	60	0,96	0,96	3,72	3,72	4,8	4,8	60,36	60,36
Хлеб	20	20	1,28	1,28	0,22	0,22	8,01	8,01	39,04	39,04
Булка.	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,11	15,11	77,15	77,15
Чай с сахаром	180	180	10,26	10,26	2,63	2,63	11,12	11,12	42,19	42,19
Рекомендованный ужин 2										

Заведующий МБДОУ д/с № 46



И.А. Огурцова

