

Меню на 29.05.2025

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 геркулесовая молочная	150	182	5,46	6,62	6,32	7,66	16,66	20,22	146,1	177,27
Яйцо вареное	20	40	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,75	63,5
Булка.	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,11	15,11	77,15	77,15
Масло сливочное	8	10	0,03	0,04	6,14	7,68	0,03	0,04	57,58	71,98
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,5	1,8	1,5	1,8	6	7,2	52,5	62,99
Завтрак 2										
Сок	0	126	0	0,63	0	0,13	0	12,73	0	57,96
Яблоко	90	0	0,36	0	0,36	0	8,73	0	39,14	0
Обед										
Суп полевой на м/б	180	200	4,54	5,04	0,95	1,06	17,33	19,26	105,17	116,86
Картофельное пюре	130	140	3,09	3,33	4,8	5,17	18,1	19,49	127,87	137,7
Котлеты рыбные из минтая	70	81	8,92	10,33	7,53	8,71	13,13	15,19	155,75	180,23
Салат из редиса и св.огурцов	50	50	1,15	1,15	6,95	6,95	0,75	0,75	70	70
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	144	144	4,06	4,06	4,48	4,48	5,6	5,6	78,48	78,48
Пирожок с повидлом	110	110	4,89	4,89	8,21	8,21	29,47	29,47	225,02	225,02
Яблоко	0	110	0	0,44	0	0,44	0	10,67	0	47,84
Ужин 1										
Бигус с мясом	150	160	8,89	9,49	9,95	10,61	2,64	2,82	154,69	165,01
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	8,55	10,26	2,19	2,63	9,27	11,12	35,16	42,19
Рекомендованный ужин 2										

Заведующий МБДОУ д/с № 46



И.А. Огурцова