

Утверждаю: Заведующий МБДОУ

"Киясовский детский сад №1"

А.Ю.Шорнина

Возраст:3-7 лет

Сезон: осень-зима

2 день. 1 неделя

Меню на 25.02.2025 год



| День недели | № рец.    | Наименование блюда                | Пищевые вещества |           |         |             | Энергетическая ценность (ккал) |        |
|-------------|-----------|-----------------------------------|------------------|-----------|---------|-------------|--------------------------------|--------|
|             |           |                                   | Выход, гр        | Белки, гр | Жиры, г | Углеводы, г | 3-7 г                          | сумма  |
|             |           |                                   | 3-7 г.           | 3-7 г.    | 3-7 г.  | 3-7 г.      |                                |        |
| ВТОРНИК     | ЗАВТРАК   |                                   |                  |           |         |             |                                |        |
|             | 236/2021г | Каша манная молочная жидкая       | 160              | 4,00      | 5,09    | 25,12       | 162,27                         | 12,07  |
|             | 576/2021г | Батон нарезной                    | 35               | 2,63      | 1,02    | 17,99       | 65,43                          | 19,38  |
|             | ПП        | Сыр                               | 10               | 0,0       | 0,0     | 6,10        | 24,40                          |        |
|             | 464/2021  | Кофейный напиток                  | 200              | 3,30      | 2,90    | 13,80       | 85,05                          | 8,13   |
|             |           | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 405              | 9,93      | 9,00    | 63,01       | 316,86                         | 39,58  |
|             | 2-ЗАВТРАК |                                   |                  |           |         |             |                                |        |
|             | 501/2021  | Сок                               | 150              | 0,60      | 0,60    | 14,70       | 66,60                          | 6,00   |
|             |           | ИТОГО 2-ЗАВТРАК:                  | 150              | 0,60      | 0,60    | 14,70       | 78,50                          | 6,00   |
|             | ОБЕД      |                                   |                  |           |         |             |                                |        |
|             | 26/2021   | Салат из варенной свеклы          | 50               | 1,40      | 6,10    | 7,63        | 91,02                          | 3,49   |
|             | 41/2008г  | Щи из свежей капусты с картофелем | 180              | 3,24      | 5,20    | 6,52        | 71,54                          | 13,32  |
|             | 311/2004  | Пюре картофельное                 | 150              | 3,27      | 2,73    | 8,59        | 111,99                         | 49,26  |
|             | 88/2008г  | Котлета рыбная "Нептун"           | 70               | 8,96      | 9,52    | 6,93        | 106,60                         |        |
|             | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов       | 180              | 0,54      | 0,09    | 18,09       | 62,78                          | 2,20   |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный                    | 20               | 1,54      | 0,16    | 9,90        | 47,20                          | 3,95   |
|             |           | ИТОГО ОБЕД:                       | 670              | 20,27     | 24,02   | 66,44       | 533,50                         | 72,22  |
|             | ПОЛДНИК   |                                   |                  |           |         |             |                                |        |
|             | 741/2004  | Суфле из творога с повидлом       | 70               | 9,10      | 3,50    | 9,10        | 89,40                          | 62,59  |
|             | 496/2021г | Чай с сахаром                     | 180              | 0,61      | 0,25    | 17,08       | 60,85                          | 1,87   |
|             |           | ИТОГО ПОЛДНИК:                    | 250              | 9,71      | 3,75    | 26,18       | 150,25                         | 64,46  |
|             |           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |                  | 40,51     | 37,38   | 170,32      | 1079,11                        | 182,26 |