

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 48
_____ А.А. Осокина

Меню на 10.02.2025г (1-3 года)

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	150	2.80	1.41	19.05	100.95
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Батон с маслом сливочным	13/8	1.28	3.98	7.65	71.40
	Итого за прием		7.75	8.58	42.52	279.35
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2.34	2.88	9.90	74.70
	Итого за прием		2.34	2.88	9.90	74.70
Обед	салат из отварной свеклы	40	0.60	2.40	3.40	38.00
	Суп с перловой крупой и сметаной	150	1.60	1.79	10.88	65.92
	Фрикадельки мясные к супу	15	3.60	1.80	0.90	30.60
	Картофельное пюре	120	2.65	4.16	17.68	119.60
	Запеканка из печени с рисом	70	9.00	4.00	9.30	106.00
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.10	7.01	33.53
	Хлеб ржаной	15	1.32	0.24	6.68	34.76
	Итого за прием		19.82	14.51	65.84	468.40
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0.67	2.00	4.67	36.00
	Омлет натуральный	120	8.58	11.92	2.10	148.72
	Молоко кипячёное	130	3.35	2.98	5.54	62.33
	Хлеб пшеничный	15	0.88	0.16	4.45	23.17
	Хлеб ржаной	15	0.88	0.16	4.45	23.17
	Напиток из натурального сока	180	0.08	0.08	21.75	86.25
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого за прием		14.83	17.69	52.76	423.64
	Итого за день		44.74	43.66	171.02	1246.09

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 48

А.А. Осокина

МЕНЮ на 10.02.2025г (3-7 лет)

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая					
	молочная с маслом сливочным	200	3.73	1.88	25.40	136.60
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.89
	Батон с маслом сливочным	20/10	1.82	5.68	10.93	105.00
	Итого за прием		9.63	11.10	53.91	360.49
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2.86	3.52	12.10	91.30
	Итого за прием		2.86	3.52	12.10	91.30
Обед	салат из отварной свеклы	60	0.90	3.60	5.10	57.00
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2.00	2.24	13.60	82.40
	Фрикадельки мясные к супу	25	5.00	2.50	1.25	42.50
	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.40	138.00
	запеканка из печени с рисом	120	15.00	6.00	16.00	181.00
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.68	55.88
	Хлеб ржаной	22	1.45	0.26	7.35	38.23
	Итого за прием		29.12	19.59	85.36	635.01
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1.00	3.00	7.00	54.00
	Омлет натуральный	130	11.63	16.15	2.84	203.60
	Хлеб пшеничный	15	0.66	0.07	4.67	22.35
	Хлеб ржаной	15	0.66	0.12	3.34	17.38
	Напиток из натурального сока	200	0.10	0.10	29.00	115.00
	Молоко кипячёное	130	3.35	2.98	5.54	62.33
	Напиток витаминный	50	0.20	0.00	5.25	22.00
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого за прием		18.00	22.82	67.45	540.66
	Итого за день		59.61	57.03	218.82	1627.46