

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

Меню на 10.03.2025г (1-3 года)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	150	5.78	4.88	19.65	145.50
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.17
	Батон с маслом сливочным	15/5	1.21	3.79	7.29	68.00
	Итого за прием		10.05	11.32	40.12	302.67
10:00	Сок	100	0.30	0.20	16.30	68.00
	Итого за прием		0.30	0.20	16.30	68.00
Обед	Икра "Овощная" (свекла, икра кабачковая масло растительное)	40	0.53	2.67	4.67	44.00
	Уха "Рыбацкая"	150	5.03	2.03	9.75	78.00
	Биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние"	60	5.63	5.25	17.48	117.00
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.68	119.60
	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	33.33
	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.10	7.01	33.53
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.07
	Итого за прием		15.87	14.40	69.91	451.53
Уплотненный полдник	Суп молочный с геркулесовый	160	4.42	4.42	14.92	101.58
	Омлет с овощами "Сборный"	110	4.08	3.20	5.60	98.00
	Хлеб пшеничный	25	0.99	0.10	7.01	30.53
	Хлеб ржаной	25	0.99	0.18	5.01	26.07
	Кисломолочный напиток Снежок	180	4.68	5.76	19.80	139.40
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого за прием		15.56	14.05	62.13	439.58
	Итого за день		41.77	39.97	188.46	1261.77

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 48

А.А. Осокина

МЕНЮ на 10.03.2025г (3-7 лет)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	200	7.70	6.50	26.20	194.00
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Батон с маслом сливочным	20/8	1.70	5.30	10.20	95.20
	Итого за прием		13.07	14.99	52.22	396.20
10:00	Сок	120	0.36	0.24	19.56	81.60
	Итого за прием		0.36	0.24	19.56	81.60
Обед	Икра "Овощная" (свекла, икра кабачковая масло растительное)	60	0.80	4.00	7.00	66.00
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.44	133.60
	Биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние"	80	5.63	5.25	17.48	117.00
	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.40	138.00
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
	Хлеб пшеничный	22	1.45	0.14	10.27	49.17
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.76
	Итого за прием		21.27	32.62	66.08	643.53
Уплотненный полдник	Суп молочный с геркулесовый	200	5.89	5.89	19.89	148.78
	Омлет с овощами "Сборный"	115	3.91	3.07	5.37	103.50
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.01	47.05
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.44
	Кисломолочный напиток Снежок	180	4.68	5.76	19.80	139.40
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Напиток витаминный	50	0.20	0.00	5.25	22.00
	Итого за прием		18.71	15.61	82.47	548.17
	Итого за день		53.41	63.46	220.33	1669.50

