

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ №1 «Ромашка»
Габасова Л.Х.

Меню на 30.06.2025

(12 час)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
Завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	816,949	82,6	15а
Итого за завтрак		440	9,95	10,76	41,252	419,52	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	36
	курица в соусе с томатом	110	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	каша перловая припущенная	100	2,48	3,63	25,18	143,37	202
	кисель из концентратов плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
Итого за обед		740	45,63	62,12	102,13	1059,29	
Полдник уплотненный	яйцо варенное	40	1,05	0,95	0,05	24,8	4
	какао с молоком	200	3,15	2,72	13	89	2
	сыр	10	2,32	3,48	0	36	7
	каша пшеничная молочная	150	5,12	6,62	32,31	210,13	7
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
Итого за полдник		420	14,4	14,12	62,26	442,53	
Итого за день		1700	70,48	87	215,742	1963,56	

Меню на 30.06.2025

(10.5 час)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
Завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
Итого за завтрак		440	9,95	10,76	58,152	419,52	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	36
	курица в соусе с томатом	110	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	каша перловая припущенная	100	2,48	3,63	25,18	143,37	202
	кисель из концентратов плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
Итого за обед		740	45,63	62,12	102,13	1059,29	
Полдник	яйцо варенное	40	1,05	0,95	0,05	24,8	4
	какао с молоком	200	3,15	2,72	13	89	2
	сыр	10	2,32	3,48	0	36	7
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
Итого за полдник		270	9,28	7,5	29,95	232,4	
Итого за день		1550	65,36	80,38	200,332	1753,43	