

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

## Меню на 12.03.2025

(12 час)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	205	0,84	0,27	23,3	103,2	1
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>6,47</b>	<b>11,06</b>	<b>60,04</b>	<b>370,49</b>	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
	Салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	щи со свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,26	53
	рыба, припущенная в томате с овощами	130	14,52	8,03	7,51	160,29	154
	макаранные изделия отварные с маслом	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>25,48</b>	<b>18,69</b>	<b>98,11</b>	<b>664,27</b>	
Полдник уплотненный	картофельное пюре	80	6,28	7,25	2,56	100	76
	Чай с молоком	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	омлет натуральный	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>15,22</b>	<b>16,62</b>	<b>21,052</b>	<b>343,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1745</b>	<b>47,57</b>	<b>46,37</b>	<b>189,002</b>	<b>1422,3</b>	

## Меню на 12.03.2025

(10.5 час)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	205	0,84	0,27	23,3	103,2	1
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>6,47</b>	<b>11,06</b>	<b>60,04</b>	<b>370,49</b>	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
	Салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	щи со свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,26	53
	рыба, припущенная в томате с овощами	130	14,52	8,03	7,51	160,29	154
	макаронные изделия отварные с маслом	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>25,48</b>	<b>18,69</b>	<b>98,11</b>	<b>664,27</b>	
Полдник	картофельное пюре	80	6,28	7,25	2,56	100	76
	Чай с молоком	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15а
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>19,532</b>	<b>233</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>41,75</b>	<b>37,35</b>	<b>187,482</b>	<b>1311,76</b>	