

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							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
Итого за завтрак		445	6,47	11,06	60,04	370,49	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	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
Итого за обед		810	25,48	18,69	98,11	664,27	
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
Итого за полдник		390	15,22	16,62	21,052	343,54	
Итого за день		1745	47,57	46,37	189,002	1422,3	

Меню на 12.03.2025

(10.5 час)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							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
Итого за завтрак		445	6,47	11,06	60,04	370,49	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	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
Итого за обед		810	25,48	18,69	98,11	664,27	
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
Итого за полдник		300	9,4	7,6	19,532	233	
Итого за день		1655	41,75	37,35	187,482	1311,76	