

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

заведующий МДОУ "Детский сад № 7 "Огонек"

С.А. Красюкова

Неделя: Первая

День Понедельник Дата: 09.01.2025г.

Сезон Осенне-зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептуры	Ясли/Сад	МДОУ "Детский сад № 7 "Огонек"			Ясли/Сад			
	Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
213	Завтрак		Яйцо отварное	1 шт/1шт.	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63
168		гор.блюдо	Каша рассыпчатая пшеничная	105/140	4,2/6,51	2,80/4,35	26,12/40,5	145/225
392		гор.напиток	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
			Икра кабачковая	30/40	8,0/4,8	3,2/1,92	4,25/2,55	25/41
			Хлеб пшеничный	30/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			Итого за завтрак		11,3/14,65	7,7/9,24	43,98/64,84	315/438
399	Завтрак 2		Сок фруктовый	100\100	0,507/0,507	0	0,2/0,2	43/43
86	Обед	1 блюдо	Суп лапша домашняя	150/200	1,328/0,213	3,041/5,068	7,154/11,923	61,35/102,25
255		2 блюдо	Котлеты рыбные запеченные	50/80	14,66/16,88	9,8/10,88	0/31,2	94/107
165			Каша перловая рассыпчатая	120/150	2,5/3,12	4,08/5,10	14,86/18,6	224/224
134			Свекла вареная	50/50	1,15/1,15	3,4/3,4	7,7/7,7	65/65
376		3 блюдо	Компот из сухофруктов	150/180	0,06/0,072	0	16,36/19,64	65/69
			Хлеб пшеничный	20/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			Хлеб ржаной	20/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			Итого за обед		24,165/26,502	21,041/24,988	67,454/117,20	630,35/748,25
235	Полдник		Лапшевние с творогом	100/120	8,06/9,67	6,52/7,38	24,46/29,35	190/228
350			Соус сметанный	20/30	0,42/0,42	1,50/1,50	1,48/1,48	22,3/22,2
394		гор.напиток	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
			Итого за полдник		11,63/13,76	10,74/12,52	38,9/46,65	301,3/357,2
	Итого				58,395/54,912	39,551/46,748	150,334/228,092	1246,65/1543,45

