

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

заведующий МДОУ "Детский сад № 7 "Огонек"

С.А. Красюкова

Неделя: Первая

День Пятница Дата: 10.01.2025г.

Сезон Осенне-зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептуры	МДОУ "Детский сад № 7 "Огонек"				Ясли/Сад			
	Ясли/Сад	Раздел	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
168	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная	150/200	5,54/7,38	5,90/7,89	2,21/29,47	164,2/219
392		гор.напиток	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	0	28/40
			Хлеб пшеничный	40/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			Итого за завтрак		8,03/9,89	13,46/15,46	36,73/44,09	328,2/328
399	Завтрак 2		Сок фруктовый	100\100	0,507/0,507	0	0,2/0,2	43/43
67	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,044/1,74	2,931/4,885	10,51/8,483	130/84,75
291		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	130/130	10,01/10,01	9,1/9,1	18,2/18,2	197,08/197,08
134			Свекла тушеная	100/100	2,40/2,40	8,72/8,72	10,51/10,51	130/130
376		3 блюдо	Компот из сухофруктов	150/180	0,06/0,72	0	16,36/19,64	65/69
			Хлеб пшеничный	30/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			Итого за обед		18,071/20,027	21,471/23,245	71,54/85,173	593,66/661,83
466	Полдник		Булочка сдобная	60/60	5,26/5,26	3,91/3,91	32,43/32,43	188/188
380		гор.напиток	Кисель из сока концентрата	150/180	0,17/0,21	0,009/0,01	26,45/31,74	106,65/128
			Итого за полдник		5,43/5,47	3,919/3,92	58,88/64,17	294,65/316
	Итого				31,513/35,387	38,85/33,518	167,15/193,433	1216,51/1305,83

