

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:  
заведующий МДОУ "Детский сад № 7 "Огонек"  
С.А. Красюкова

Неделя: Вторая

День Понедельник Дата: 10.03.2025г.

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
205	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	150/150	5,05/5,05	6,48/6,48	33,2/33,2	211/211
392		гор.напиток	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
			Хлеб пшеничный	30/40	1,98/2,28	0,36/0,27	10,59/14,07	54/69
			<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,07/7,39</b>	<b>6,311/6,77</b>	<b>15,91/57,26</b>	<b>306/320</b>
399	Завтрак 2		Сок фруктовый	100\100	0,507/0,507	0	0,2/0,2	43/43
80	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	150/250	1,2/2,095	2,1/3,36	7,2/12,138	52,35/69,8
247		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	75/75	9,57/9,57	8,73/8,73	16,47/16,47	148/148
165			Каша пшеничная вязкая	110/145	4,2/6,51	2,806/4,35	26,129/40,5	145,16/225
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	10,59/10,07	54/69
			<b>Итого за обед</b>		<b>15,297/17452</b>	<b>17,71/12,63</b>	<b>36,86/72,588</b>	<b>561,51/692,8</b>
239	Полдник		Вареники ленивые	120/120	20,089/20,089	9,864/9,864	9,205/9,205	247,68/247,68
354			Соус сметанный	30/40	0,42/0,58	1,50/2,0	1,48/1,96	22,2/29,7
397		гор.напиток	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
			<b>Итого за полдник</b>		<b>9,946/24,339</b>	<b>14,084/15,054</b>	<b>12,96/26,985</b>	<b>358,88/384,38</b>
	<b>Итого</b>				<b>23,659/49,181</b>	<b>38,105/34,454</b>	<b>76,415/156,833</b>	<b>1226,39/1397,18</b>

