

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Неделя: Вторая

День Среда Дата: 12.03.2025г.

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
36	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	100/100	6,62/6,62	4,58/4,58	4,26/4,26	85/85
397		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91
3			Хлеб пшеничный	40/40	5,0/5,0	6,6/6,6	14,1/14,1	54/69
			Итого за завтрак		13,96/14,47	13,18/13,59	28,99/32,72	209/245
399	Завтрак 2		Сок фруктовый	100\100	0,507/0,507	0	0,2/0,2	43/43
85	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с клецками	150/200	1,257/1,68	2,016/2,69	7,283/9,73	52,35/69,7
313		2 блюдо	Картофель отварной	120/150	2,5/3,12	4,08/5,10	14,86/18,6	106/133
282			Котлеты из мяса говядины	60/80	15,42/15,42	12,41/12,41	3,96/3,96	139/183
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	0,36/0,36	10,59/14,07	54/69
			Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,28	0,36/0,36	10,59/14,07	54/69
			Итого за обед		23,704/26,007	19,226/20,92	63,843/80,27	513,35/635,7
3	Полдник		Бутерброд с сыром	45/45	2,34/2,34	3,69/3,69	13,49/13,49	137/137
394		гор.напиток	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	0	28/40
			Итого за полдник		4,36/4,68	4,06/3,98	24,08/27,56	179/177
	Итого				42,024/45,157	36,466/38,49	24,08/140,55	901,35/1057,7

