

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

заведующий МДОУ "Детский сад № 7 "Огонек"

С.А. Красюкова

Неделя: Вторая

День Вторник Дата: 14.01.2025г.

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 |
| 11 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшенная молочная | 40/200 | 4,9/6,53 | 4,47/5,97 | 23,43/31,23 | 154,5/206 |
| 392 | | гор.напиток | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 0 | 28/40 |
| | | | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,28/2,45 | 0,27/7,55 | 14,07/14,62 | 69/69 |
| | | | Итого за завтрак | | 7,39/9,04 | 12,03/13,54 | 38,05/45,85 | 251,5/315 |
| 368 | Завтрак 2 | | Фрукты свежие | 100\100 | 0,40/0,40 | 0,40/0,40 | 0,80/0,80 | 44/44 |
| 57 | Обед | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем | 150/200 | 1,3/1,73 | 3,25/4,33 | 7,71/10,28 | 61/81 |
| 304 | | 2 блюдо | Плов из птицы | 120/160 | 13,65/13,65 | 7,20/7,20 | 7,20/7,20 | 200,8/200,8 |
| 380 | | 3 блюдо | Кисель из сока концентрата | 150/180 | 0,17/0,21 | 0,009/0,01 | 26,45/31,74 | 106,65/128 |
| | | | 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 | | 27,85/26,66 | 18,525/20,97 | 88,669/117,86 | 520,45/591,8 |
| | Полдник | | Кондитерские (печенье) | 50/50 | 4,41/4,41 | 3,64/3,64 | 31,29/31,29 | 167,82/167,82 |
| 397 | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,00/2,4 | 10,63/14,3 | 70/91 |
| | | | Итого за полдник | | 6,75/7,26 | 5,64/6,04 | 41,92/45,59 | 237,82/258,82 |
| | Итого | | | | 41,99/42,96 | 28,59/40,55 | 168,63/209,3 | 1009,7/1165,6 |