

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Неделя: Вторая

День Понедельник Дата: 30.06.2025г.

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 |
| | | | Итого за завтрак | | 7,07/7,39 | 6,311/6,77 | 15,91/57,26 | 306/320 |
| 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 |
| | | | Итого за обед | | 15,297/17452 | 17,71/12,63 | 36,86/72,588 | 561,51/692,8 |
| 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 |
| | | | Итого за полдник | | 9,946/24,339 | 14,084/15,054 | 12,96/26,985 | 358,88/384,38 |
| | Итого | | | | 23,659/49,181 | 38,105/34,454 | 76,415/156,833 | 1226,39/1397,18 |

