

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №1
Г.М. Пронина



МЕНЮ-ЯСЛИ/САД

10 июня 2025 год

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
Завтрак					
Бутерброд маслом сливочным	35/5/ 40/5	2,75/ 3,13	4,68/ 4,83	17,5/ 19,99	124,8/ 137,9
Каша молочная рисовая	150 200	4,16 5,55	5,6 7,47	19,56 26,08	144,0 192,0
Какао с молоком	150 180	1,0/ 1,2	1,08/ 1,3	10,83/ 13,0	75,0/ 90,0
Итого:					343,8/ 419,9
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/ 100	0,5/ 0,5	0	9,1/ 9,1	38,0/ 38,0
Обед					
Икра морковная	45/ 45	0,72/ 0,72	1,38/ 1,38	4,3/ 4,3	32,0/ 32,0
Суп картофельный с рыбой	180/ 200	5,8/ 9,67	3,8/ 4,48	12,12/ 26,56	114,8/ 144,91
Печень по-строгановски	80/ 100	8,09/ 9,44	7,33/ 8,55	1,81/ 2,11	108,0/ 126,0
Картофельное пюре	100/ 100	2,04/ 2,04	3,49/ 3,49	12,05/ 12,05	94,66/ 94,66
Компот из свежих фруктов с витамином С	150 180	0,12 0,14	0,12/ 0,14	17,91/ 21,49	73,2/ 87,84
Хлеб ржаной	30/ 40	1,98/ 2,64	0,36/ 0,48	10,26/ 13,68	54,3/ 72,4
Итого:					476,96/ 557,81
Полдник					
Пряник с начинкой	40/ 40	2,0/ 2,0	2,5/ 2,5	37,0/ 37,0	180,0/ 180,0
Чай с лимоном	150 180	0,04 0,04	0	9,1 12,13	35,0 47,0
Итого:					215,0/ 227,0
Всего:					1073,76/ 1242,71