

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

МЕНЮ – ЯСЛИ/САД

19 июня 2025 год

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	35/5 40/5	2,75/ 3,13	4,68/ 4,83	17,5/ 19,99	124,8/ 137,9
Омлет натуральный	120/ 120	10,42/ 10,42	11,81/ 11,81	3,96/ 3,96	179,92/ 179,92
Кофейный напиток с молоком	150/ 180	1,08/ 1,3	1,08/ 1,3	11,67/ 14,0	76,67/ 92,0
Итого:					381,39/ 409,82
Второй завтрак					
Апельсин	70/ 70	0,63/ 0,63	0,14/ 0,14	5,67/ 5,67	28,0/ 28,0
Обед					
Огурец свежий	20/ 20	0,16/ 0,16	0,02/ 0,02	0,68/ 0,68	2,8/ 2,8
Суп «Кудрявый» на курином бульоне	180/ 200	5,3/ 6,53	7,2/ 7,35	13,98/ 18,2	167,21/ 202,3
Капуста тушеная	120/ 120	2,41/ 2,41	4,2/ 4,2	18,11/ 18,11	87,6/ 87,6
Котлета куриная	60/ 60	14,12/ 14,12	3,6/ 3,6	3,96/ 3,96	107,31/ 107,31
Компот из сухофруктов с витамином С	150/ 180	0,1/ 0,15	-	12,1/ 16,4	54,9/ 90,0
Хлеб ржаной	30/ 40	1,98/ 2,64	0,36/ 0,48	10,26/ 13,68	54,3/ 72,4
Итого:					474,12/ 562,41
Полдник					
Плюшка	70/ 70	4,9/ 4,9	3,76/ 3,76	21,42/ 21,42	159,51/ 159,51
Ряженка	115/ 115	3,45/ 3,45	3,68/ 3,68	4,83/ 4,83	66,7/ 66,7
Итого:					226,21/ 226,21
Всего за день:					1109,72/ 1226,44