

Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад "Сказка" с. Гаровка 2"
на 20 марта 2025 года

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Сказка" с. Гаровка 2
Решеткина В.А.



День	№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
			ясли	сад	Белки	ясли	сад	Жиры	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		ЗАВТРАК:										
	68	Каша молочная «Дружба»	150	180	6,69	7,92	5,56	6,75	17,99	21,32	105,46	185,8
	1	Бутерброд с маслом	29	37	1,57	2,37	1,94	2,45	11,31	14,14	100,25	121,36
	394	Какао с молоком	150	37	2,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	66,3	85
		Итого:	329	254	10,86	12,09	12,3	14,8	38,7	46,36	272,01	354,12
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:									20%	20%
	399	Сок фруктовый	155	166	1	1	-	-	22	22	90	90
			24	24	1	1	-	-	22	22	90	90
		Итого:	179	190	2	2	0	0	44	44	180	180
		ОБЕД:									5%	5%
	33	Салат из свежесы с чесноком	30	50	1,19	1,49	2,07	2,59	2,5	3,13	33,44	50,9
	25	Рассольник ленинградский	180	200	1,68	2,1	2,69	3,36	7,7	9,14	125,11	87,3
	412	Капустя тушеная с мясом	70	80	2,1	2,48	3,3	3,88	12,56	14,52	125,71	158,35
	375	Компот из сухофруктов (изюм)	120	140								
	147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,9	94,4	141,6
	148	Хлеб ржаной	32	40	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5
		Итого:	572	720	10,53	13,81	8,86	10,93	59,78	75,86	454,26	532,65
		ПОЛДНИК:									35%	35%
	319	Запеканка из творога	120	130	8,57	8,97	7,85	8,23	35,09	40,21	141	176,99
		Молоко стуженое	28	28	168							
	98	Чай с лимоном	150	180	4,13	4,5	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
		Итого:	374	420	181,7	14,47	7,87	8,25	67,29	73,51	272	312,49
		ИТОГО:	1454	1584	205,09	42,37	29,03	33,98	209,77	239,73	1178,27	1379,26