

Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад "Сказка" с. Гаровка 2"
На 20 июня 2025 год

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

День	№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
			если 4	сад 5	Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
					если 6	сад 7	если 8	сад 9	если 10	сад 11	если 12	сад 13
1	2	3										
		ЗАВТРАК:										
	272П	Каша овсяная из «Геркулес»	160	180	5,69	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	157,45	235,57
	1	Бутерброд с маслом сыром	29	37	1,57	2,37	1,94	2,45	11,31	14,14	100,25	121,36
	98	Чай с сахаром	150	180	1,05	1,26	1,2	1,44	13,04	15,64	67,16	80,59
		Итого:	339	397	8,31	9,96	11,15	12,79	47,29	55,27	324,86	354,12
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	399	Сок фруктовый									20%	20%
		Печенье/Вафли	150	180	1	1	-	-	22	22	90	90
		Итого:	166	196	2	2	0	0	44	44	180	180
	39	Салат из моркови с зеленым горошком	40	60	0,56	0,8	2,03	3,04	3,46	5,19	24,36	31,54
	67	Щи из св. капусты со сметаной	150	180	1,87	2	3,26	5,11	10,3	16,93	102	122
	412	Биточки куриные припущенные в томатном соусе	70	80	2,1	2,48	3,3	3,88	12,56	14,52	125,71	158,35
	67	Каша гречневая рассыпчатая	100	150								
	519	Напиток из шиповника	162	175	1	1	-	-	22	22	90	90
	109	Хлеб пшеничный	24	32	0,12	0,2	0,12	0,2	17,94	19,52	73,2	95,36
	148	Хлеб ржаной	20	25	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5
		Итого:	591	737	9,24	10,97	11,18	15,32	86,46	101,46	524,31	642,65
		ПОЛДНИК:									35%	35%
	301	Винегрет	155	165	5,82	8,72	8,68	13,02	20,83	26,87	100,36	110,35
	213	Яйцо варёное	20	20	5,57	6,76	2,67	3,56	2,31	3,08	9,1	12,2
	455	Фрукты свежие (груша, яблоко)	100	100	0,48	0,6	-	-	11,76	14,7	61	73
	98	Чай с лимоном	150	180	4,13	4,5	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
		Итого:	425	465	16	20,58	11,37	16,6	45,1	55,95	211,46	241,05
		ИТОГО:	1521	1795	35,55	43,51	33,7	44,71	222,85	256,68	1240,63	1417,82