

Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад "Сказка" с. Гаровка 2"
на 19 ноября 2025 год



День	№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки		Жиры		Углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		ЗАВТРАК:										
	185	Каша манная вязкая	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
	394	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,81	2,81	2,41	2,41	12,67	12,67	74	84
		Итого:	339	397	10,07	11,51	12,36	13,76	46,92	52,3	331,7	440,93
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:									20%	20%
	399	Сок фруктовый	150	180	1	1	-	-	22	22	90	90
		вафли	16	16	1	1	-	-	22	22	90	90
		Итого:	150	180	2	2	0	0	44	44	180	180
											5%	5%
		ОБЕД:										
	57	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	200	1,76	2,21	4,06	5,07	9,54	13,92	81,6	138
	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
	247	Рыба тушеная с овощами	60	80								
	434(п)	Картофельное пюре	110	150								
	13	Компот из сухофруктов (чернослив)	150	180	0,12	0,2	0,12	0,2	17,94	19,52	73,2	95,36
	148	Хлеб ржаной	32	40	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5
	109	Хлеб пшеничный	24	32	0,12	0,2	0,12	0,2	17,94	19,52	73,2	95,36
		Итого:	572	710	4,84	6,21	6,61	8,81	48,64	58,8	254,76	359,4
											35%	35%
		ПОЛДНИК:										
	2	Салат витаминный	30	50	3,69	3,69	9,06	9,06	25,5	25,5	192,8	192,8
	213	Яйцо варёное	20	20	5,57	6,76	2,67	3,56	2,31	3,08	9,1	12,2
	109	Хлеб пшеничный	24	32	0,12	0,2	0,12	0,2	17,94	19,52	73,2	95,36
	393	Чай с сахаром и с лимоном	150	180	0,05	0,54	0,02	0,02	7	8,39	28,1	33,61
		Итого:	249	312	12,59	15,93	18,27	19,44	72,07	85,47	397,6	434,97
		ИТОГО:	1310	1599	17,03	19,92	19,09	22,77	157,5	174,62	839,66	1075,69