

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ивановский
детский сад»
В.П.Батяева
09.01.2025г.

Меню на 09.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность с 1-3/3-7
			Белки с 1-3/3-7	Жиры с 1-3/3-7	Углеводы с 1-3/3-7	
День 4	1. Каша «Дружба»	120/150	3/3,7	3,5/4,4	14,4/17,9	101,4/126,8
Завтрак	рис	9/11,2				
	масло сливочное	3/3,8				
	сахар	61,2/76,5				
	соль	0,6/0,8				
	молоко	61,2/76,5				
	пшено	6,6/8,2				
	2. Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4
	масло сливочное	5/10				
	хлеб пшеничный	30/40				
	3. Какао с молоком	195/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4
	какао-порошок	2,2/5				
	молоко	75/130				
	сахар	5,2/7				
	вода	82,5/80				
Всего за завтрак		350/400	8,08/11,39	12,64/16,57	38,97/50,02	305,87/399,6
II завтрак	Яблоки	100/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96
Всего за II завтрак		100/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	30/60	0,35/0,7	3,5/7,05	4,9/9,8	32,15/64,3
	картофель	0,9/1,25				
	морковь	0,7/1,4				
	масло растительное	0,25/0,5				
	огурцы соленые	0,53/1,05				
	лук репчатый	0,5/1				
	горошек зелен консер	0,42/0,85				
	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	120/150	8/9,59	6,28/7,53	14,3/17,16	149,82/179,78
	огурцы соленые	18/21,6				
	картофель	74,6/71,14				
	морковь	16/16,8				
	лук репчатый	8/8,8				
	крупа рисовая (перловая)	6/8				
	петрушка	2,4/2,8				
	бульон мясной	240/240				
	сметана	8/8				
	соль йодированная	0,4/0,4				
	2.Макаронны отварные	110/120	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8	157,4/196,8
	макаронные изделия	40,8/51				
	масло сливочное	5,4/6,8				
	соль йодированная	0,4/0,5				
	вода	244,8/306				
	Котлеты из говядины	60/70	11/13,7	10,5/13,7	10,5/13,1	177/221,3
	говядина	58,3/72,9				
	хлеб пшеничный	11,4/14,3				
	молоко	13,8/17,3				
	сухари панировочные	6,6/8,3				
	масло сливочное	4,2/5,3				
	соль йодированная	0,2/0,2				
	3.Кисель	110/160	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03
	концентрат киселя	13/18				
	вода	130/180				
	Хлеб ржаной	20/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09
Всего за обед		450/600	25,03/32,14	24,38/33,58	72,76/102,41	564,93/759,57
Полдник	1.Вафли	20/50	0,97/1,62	1,41/2,36	6,48/10,81	42,72/71,2
	2.Кофейный напиток	140/200	2,38/2,85	2,01/2,41	11,97/14,36	75,83/91
	кофейный напиток	1,5/1,8				
	вода	112,5/135				
	сахар	11,25/13,5				
Всего за полдник		160/250	3,78/4,95	3,42/4,77	18,45/25,17	118,55/162,20
Всего за день		1060/1350	37,88/49,5	40,91/55,42	150,13/198,60	1080,55/1417,37