

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ «Ивановский детский сад»  
 В.П.Багеева  
 2025г.

Энергетическая ценность

Меню на 16.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9		с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7	
Завтрак	Вермишель молочная	150/200	4,95/6,58	6,75/9	26,12/27	140,28/187,04	21,6/28,01
	Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4	8,36/15,22
	Какао с молоком	150/150	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	9,63/18,93
Всего за завтрак		<b>335/400</b>	<b>10,03/14,27</b>	<b>15,89/21,17</b>	<b>50,69/59,12</b>	<b>344,75/459,84</b>	<b>39,59/62,16</b>
II завтрак	Бананы	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	20,16/21,12
Всего за II завтрак		<b>95/100</b>	<b>1,42/1,5</b>	<b>0,47/0,5</b>	<b>19,95/21</b>	<b>91,2/96</b>	<b>20,16/21,12</b>
Обед	Салат из моркови и яблок	30/60	0,2/0,6	3/6,1	2,2/4,3	37,2/74,2	3,36/6,71
	1. Суп крестьянский со сметаной	130/150	2,38/2,75	1,58/1,82	15,34/17,7	87,33/100,76	7,07/8,17
	2. Голубцы с мясом и рисом	130/150	14,70/16,97	16,52/19,07	22,83/26,35	271,90/313,74	71,08/82
	3. Сок фруктовый	100/150	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	11,68/17,52
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	1,5/2,25
	Хлеб ржаной	30/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	2,64/3,52
Всего за обед		<b>440/580</b>	<b>20,12/25,16</b>	<b>21,49/27,67</b>	<b>64,27/86,90</b>	<b>507,37/669,79</b>	<b>97,33/120,17</b>
Полдник	1. Гренки с сыром	30/50	5,95/9,92	4,81/8,01	17,98/29,96	134,4/224	11,96/21,42
	2. Чай с молоком и сахаром	150/200	1,1/1,6	0,8/1,1	6,4/8,7	37,7/50,9	6,23/10,26
Всего за полдник		<b>180/250</b>	<b>7,05/11,52</b>	<b>5,61/9,11</b>	<b>24,38/38,66</b>	<b>172,1/274,9</b>	<b>18,19/31,68</b>
Всего за день		<b>1050/1330</b>	<b>38,62/52,45</b>	<b>43,46/58,45</b>	<b>159,29/205,68</b>	<b>1115,42/1500,53</b>	