

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ивановский
детский сад»
В.П.Багалева
«19» 03 2025г.

Меню на 19.03.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3		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	с 1- 3/ 3-7
Завтрак	Омлет натуральный	60/80	4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75/100	4,67/6,15
	Гренки с сыром	30/50	5,95/9,92	4,81/8,01	17,98/29,96	134,4/224	11,96/21,42
	Чай сладкий с молоком	140/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,78/113,71	12,18/14,64
Всего за завтрак		350/400	12,99/19	12,92/18,46	34,63/50,19	304,18/437,71	28,81/42,21
II завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	11,68/11,68
Всего за II завтрак		100/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	11,68/11,68
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
	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
	Пельмени отварные с маслом сливочным	80/5-120/6	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	21,56/30,10
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8	60,8/81	3,5/4,68
	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		445/606	25,26/32,99	36,4/47,89	84,05/115	728,92/977,9	39,63/55,43
Полдник	Сырники творожные, запеченные	60/70	11,31/13,2	7,54/8,8	22,37/26,1	160,29/187	20,01/19,88
	Чай с лимоном и сахаром	140/170	0,1/0,3	0/0	4,9/6,7	20,4/27,9	3,13/6,13
Всего за полдник		200/240	11,41/13,5	7,54/8,8	27,27/32,8	180,69/214,90	23,14/26,01
Всего за день		1095/1346	50,06/65,99	56,86/75,15	155,31/209,69	1252,19/1678,51	