



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 06.03.2025

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша жидкая овсяная	150/200	154/187	3,69/4,91	5,4/5,48	22,56/28,41	№199
Бутерброд с повидлом	45/52,5	118/138	2,78/3,24	3,45/4,02	19,34/22,56	№2
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/6	№ 411
Итого завтрак:	345/432,5	288/348,9	22,47/32,05	8,85/9,5	45,9/56,97	
Второй завтрак фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Суп рыбный	150/200	81,7/118,9	5,7/10,5	3/3,9	8,2/10,3	№156
Жаркое по-домашнему	120/165	165/227,6	6,3/8,6	8,1/12,5	16,8/24,6	№292
Соленый огурец	40	0	0	1,2	4,8	№3
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	505/645	408,2/550,9	15,6/23,8	13,42/19,1	63,2/81,6	
Полдник						
Кондитерское изделие	25/75	102,5/307,5	1,75/5,25	3/9	17,5/52,5	№1
Йогурт	150/180	76/92	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	№420
Итого полдник:	175/255	178,5/399,5	6,1/10,47	6,75/13,5	23,8/60,06	
Всего:	1125/1452,5	918,7/1352,1	44,57/66,8	29,42/42,58	142,7/210,36	