МБДОУ
детский сад № 1 "Ручеек"

УТВЕРЖДАЮ:
Зав Короткая Е.А

04 марта 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
237	Омлет натуральный	150	13	16,3	3	267,9
3	Бутерброд с сыром	57	4	11,2	17,1	201,8
415	Кофейный с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	102
	Итого за приём пищи:	**387**	**19,65**	**29,29**	**38,93**	**571,7**
	Второй завтрак					
пром	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за приём пищи:	**200**	**1**	**0,2**	**20,2**	**92**
	Обед					
69	Свекольник с фасолью г/б со сметанной	200	1,7	3,8	8,2	74,3
271	Биточки рыбные (горбуша)	80	10,64	3,76	7,67	107
339	Картофельное пюре	150	3,1	4,5	19,8	137,5
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	58,7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
394	Компот из с/ф	180	0,4	0,01	25	101,7
	Итого за приём пищи:	**665**	**19,74**	**12,72**	**82,67**	**531,4**
	Полдник					
450	Булочка ванильная	60	1,7	5,6	29	182,6
420	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99
	Итого за приём пищи:	**260**	**6,5**	**10,6**	**38**	281,6
	Ужин					
166	Запеканка капустная с мясом	150	18,1	8,4	36,4	339,3
пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
50	Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,1	4,5	69,3
412	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,6	32,4
	Итого за приём пищи:	**430**	**20,5**	**13,7**	**55,2**	**475,8**
	ИТОГО:	**1942**	**67,39**	**66,51**	**235**	**1952,5**