

МБДОУ
детский сад № 1 "Ручеек"



Короткая Е.А.

21 марта 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
312	Каша молочная рисовая	200	6	5,8	30,6	198,8
1	Бутерброд с маслом	45	2,7	8,5	16,4	153
414	Кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за прием пищи:	425	11,55	16,71	61,36	442,8
2 Завтрак						
пром	Фрукты свежие (по сезону)	150	0,9	0	20,8	105,2
Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13	107,8
299	Котлета мясная	80	10,2	10,1	8,6	174,1
219	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	58,7
366	Соус сметано томатный	50	0,5	4,1	1,7	48,3
пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
394	Компот из с /х	180	0,4	0,01	25	101,7
	Итого за прием пищи:	715	24,98	23,42	97,55	713,8
Полдник						
пром	Кондитерское изделия	60	0,8	1,2	42,3	177
419	Кисель фруктовый	200	4,8	5	9	99
	Итого за прием пищи:	260	5,6	6,2	51,3	276
Ужин						
237	Омлет натуральный	150	13	16,3	3	267,9
пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35,3
12	Кукуруза консервированная	60	1,4	1,8	4	49,6
411	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10	40
	Итого за приём пищи:	430	15,8	18,4	23,7	392,8
	ИТОГО:	1970	58,83	64,73	254,71	1867,2