

На 10 Июнь 2025г.

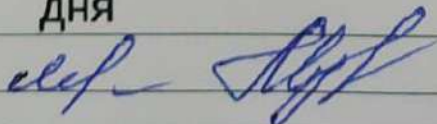
МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ 36 Искорка

Северин И. В.

Сад				
	ВЫХОД	ВЫХОД	ккал	ккал
Завтрак			256.40	212.14
Макаронные изделия отварные с маслом	80	60	132.30	92.44
Бутерброд с маслом	30	30	97.90	97.90
Чай с сахаром	180	150	26.20	21.80
Завтрак 2			69.69	65.27
Сок фруктовый	74	74	34.07	34.07
Яблоки свежие	60	55	35.62	31.20
Обед			484.93	393.25
Щи зеленые со сметаной, с мясом	200	150	104.48	87.23
Оладьи из печени	55	50	160.24	131.84
Картофель отварной со сл. маслом	100	80	102.34	69.52
Хлеб ржано – пшеничный	33	30	67.78	60.30
Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси	200	150	50.09	44.36
Полдник			342.91	260.35
Котлета рыбная	50	45	147.29	125.42
Икра овощная сборная	120	100	78.41	63.46
Хлеб пшеничный	37	20	90.02	48.40
Чай с сахаром и лимоном	180	150	27.19	23.07
			1153.93	931.01
Стоимость	дня	156	133	
				

БЖУ дневного плана 10.06.25г.

Номер	Название	Сад				Ясли			
		Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры
Завтрак		256.40	6.18	37.73	7.89	212.14	4.86	29.96	7.16
1.386	Макаронные изделия отварные с маслом	132.30	3.92	19.53	3.40	92.44	2.62	13.02	2.68
3.441	Бутерброд с маслом	97.90	2.16	10.67	4.46	97.90	2.16	10.67	4.46
1.307	Чай с сахаром	26.20	0.10	7.53	0.03	21.80	0.08	6.27	0.02
Завтрак 2		69.69	0.55	15.27	0.19	65.27	0.53	14.29	0.17
2.70	Сок фруктовый	34.07	0.37	7.41	0.07	34.07	0.37	7.41	0.07
3.57	Яблоки свежие	35.62	0.18	7.86	0.12	31.20	0.16	6.88	0.10
Обед		484.93	17.96	60.91	17.87	393.25	15.12	48.96	14.40
1.1663	Щи зеленые со сметаной, с мясом	104.48	2.79	10.01	5.89	87.23	2.26	7.82	5.18
1.648	Оладьи из печени	160.24	10.40	10.08	8.34	131.84	9.01	8.18	6.70
1.306	Картофель отварной со сл. маслом	102.34	1.94	15.68	3.14	69.52	1.33	10.78	2.07
1.248	Хлеб ржано – пшеничный	67.78	2.60	12.71	0.47	60.30	2.31	11.31	0.42
1.1300	Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси	50.09	0.23	12.43	0.03	44.36	0.21	10.87	0.03
		342.91	17.11	33.30	15.61	260.35	13.54	23.17	12.58
Полдник									
1.660	Котлета рыбная	147.29	12.48	1.75	9.91	125.42	10.59	1.31	8.52
1.713	Икра овощная сборная	78.41	1.34	8.12	4.44	63.46	1.14	6.98	3.38
1.35	Хлеб пшеничный	90.02	3.16	15.81	1.23	48.40	1.70	8.50	0.66
1.277	Чай с сахаром и лимоном	27.19	0.13	7.62	0.03	23.07	0.11	6.38	0.02
		1153.93	41.80	147.21	41.56	931.01	34.05	116.38	34.31