

На 12 Май 2025г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ 36 Искорка

Маселко О. В.

Сад		ВЫХОД	ВЫХОД	ккал	ккал
Завтрак				320.54	281.35
Макароны отварные с маслом	80	60		127.44	92.44
Яйцо отварное	55	55		76.84	76.84
Бутерброд с маслом	30	30		97.90	97.90
Чай с сахаром	180	150		18.36	14.17
Завтрак 2				128.86	117.18
Сок фруктовый	73	73		33.78	33.78
Печенье галетное	22	20		95.08	83.40
Обед				693.41	526.80
Суп картофельный с бобовыми	200	150		131.61	103.01
Плов из отварной говядины	150	130		290.40	237.36
Кабачковая икра	40	35		39.91	34.30
Хлеб пшеничный	44	20		107.13	48.40
Хлеб ржано – пшеничный	37	30		75.88	60.30
Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси	200	150		48.48	43.43
Полдник				367.69	328.17
Вареники ленивые со сметаной	120	100		348.39	313.14
Чай с сахаром и лимоном	180			19.30	15.03
				1510.50	1253.50
Стоимость дня		156	133		
Медсестра					

БЖУ дневного плана 12..05.25г.

Номер	Название	Сад		Ясли					
		Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры
Завтрак		320.54	12.40	35.75	13.04	281.35	11.08	28.05	12.79
2.386	Макароны отварные с маслом	127.44	3.92	19.52	2.93	92.44	2.62	13.02	2.68
3.390	Яйцо отварное	76.84	6.22	0.34	5.63	76.84	6.22	0.34	5.63
3.441	Бутерброд с маслом	97.90	2.16	10.67	4.46	97.90	2.16	10.67	4.46
1.277	Чай с сахаром	18.36	0.10	5.22	0.02	14.17	0.08	4.02	0.02
Завтрак 2		128.86	2.08	24.30	2.30	117.18	1.87	22.22	2.03
2.70	Сок фруктовый	33.78	0.37	7.34	0.07	33.78	0.37	7.34	0.07
1.1476	Печенье галетное	95.08	1.71	16.96	2.23	83.40	1.50	14.88	1.96
Обед		693.41	22.69	92.08	24.53	526.80	17.47	67.14	19.85
1.647	Суп картофельный с бобовыми	131.61	3.48	15.31	6.09	103.01	2.77	12.00	4.78
1.456	Плов из отварной говядины	290.40	11.62	29.10	13.84	237.36	9.88	22.45	11.75
1.22	Кабачковая икра	39.91	0.65	3.01	2.57	34.30	0.56	2.59	2.21
1.35	Хлеб пшеничный	107.13	3.76	18.81	1.46	48.40	1.70	8.50	0.66
1.248	Хлеб ржаной – пшеничный	75.88	2.91	14.23	0.53	60.30	2.31	11.31	0.42
1.1300	Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси	48.48	0.27	11.62	0.04	43.43	0.25	10.29	0.03
Полдник		367.69	18.12	48.76	11.10	328.17	16.01	43.76	9.82
1.316	Вареники ленивые со сметаной	348.39	18.00	43.46	11.08	313.14	15.91	39.66	9.80
1.277	Чай с сахаром и лимоном	19.30	0.12	5.30	0.02	15.03	0.10	4.10	0.02
		1510.50	55.29	200.89	50.97	1253.50	46.43	161.17	44.49