

Меню 05.03.2025г.

Утверждаю:  
Заведующий МДОБУ №9 «Огонёк»  
Л.В.Четвергова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность *			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	205	3.05	0,44	36.92	164.0	32
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	10
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	2
Итого за 1 завтрак			9.52	7.58	69.7	456.3	
2-ой Завтрак	Фрукты (Яблоки, бананы)	100	0,4	0	9,8	44,0	13
Итого за 2 завтрак			0,4	0	9,8	44,0	
Обед	Салат из моркови	50	1.04	10.07	8.75	128.0	17
	Суп рассольник домашний	250	2,1	5,1	14,8	113,2	23
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,58	20,76	103,40	204
	Гуляш из отварного мяса томатном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	24
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	10
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	10а
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	26
Итого за обед			23,08	23,7	103,61	711,6	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,79	5,78	23,2	159,89	9
	Кисло молочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	401
Итого за полдник			9,01	10,28	30,76	251,89	
Ужин	Каша манная молочная	180	6,35	8,03	23,2	189,6	168
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	10
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	132
Итого за ужин			9.31	8.38	52.7	322.4	
Итого за день			51,32	49,94	266,57	1785,89	