

Меню 21.04.2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	1,84	0,27	23,3	103,2	59
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	10
	Масло сливочное	6	0,04	3,6	0,06	33,0	3
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	16
Итого за 1 завтрак			4,84	4,22	50,76	260,8	
2-ой Завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,10	46,0	537
Итого за 2 завтрак			0,5	0,1	10,10	46,0	
Обед	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	53
	Борщ на мясо костном бульоне	180	2,8	1,5	5,2	65,0	54
	Жаркое по - домашнему	200	22,3	6,22	19,3	205,0	55
	Хлеб пшеничный	30	2,65	0,33	16,2	82,6	10
	Хлеб ржаной	30	2,8	0,6	14	67,6	10а
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	26
Итого за обед			31,93	11,45	78,42	542,2	
Полдник	Омлет	60	6,84	9,78	1,17	120	216
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	890	2
	Печенье	20	1,3	1,5	14,4	76,3	11
Итого за полдник			11,29	14	28,57	285,3	
Ужин	Каша пшеничная молочная	150	5,41	7,07	20,35	165,16	8
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,6	47,2	10
	Чай с молоком и сахаром	150	2,52	2,25	11,22	73,33	2
Итого за ужин			9,5	9,52	41,17	285,69	
Итого за день			58,06	39,29	209,02	1419,99	