

Утверждаю:  
Заведующий  
МДОУ Детский сад  
№ 173 «Тополек»  
Г.Н. Первухина

Меню приготавливаемых блюд на 28.03.2025г

10 день  
2 неделя

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Энерг.<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Вес блюда | Энерг.<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) |
|-----------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------------------|-----------|----------------------------------|
|                       |                                        | ясли         |                                  | сад       |                                  |
|                       | Каша рисовая молочная жидкая           | 150/4        | 164                              | 200/5     | 202                              |
| Завтрак               | Бутерброд с маслом                     | 30/5         | 98                               | 40/5      | 109                              |
|                       | Чай с сахаром                          | 150          | 18                               | 180       | 25                               |
| Итого за завтрак      |                                        | 339          | 280                              | 430       | 336                              |
| 2-й завтрак           | Сок грушевый                           | 130          | 91                               | 130       | 91                               |
| Итого за 2 завтрак    |                                        | 130          | 91                               | 130       | 91                               |
| Обед                  | Хлеб ржаной                            | 40           | 80                               | 50        | 100                              |
|                       | Свекла отварная дольками               | 40           | 20,5                             | 60        | 25,2                             |
|                       | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 150/10       | 114                              | 200/20    | 124                              |
|                       | Говядина, тушеная с капустой           | 150          | 203                              | 180       | 280                              |
|                       | Компот из смеси сухофруктов            | 150          | 76                               | 180       | 93                               |
|                       |                                        |              |                                  |           |                                  |
| Итого за обед         |                                        | 540          | 493,5                            | 690       | 622,2                            |
| Полдник               | Кисломол. напиток (кефир 2,5%жс)       | 150          | 76,5                             | 180       | 91,8                             |
|                       | Конфета (зефир)                        | 20           | 130                              | 40        | 130                              |
| Итого за полдник      |                                        | 200          | 206,5                            | 220       | 221,8                            |
| Ужин                  | Хлеб пшеничный                         | 30           | 81                               | 40        | 88                               |
|                       | Омлет                                  | 130/5        | 223                              | 130/5     | 223                              |
|                       | Кофейный напиток на молоке             | 150          | 70                               | 180       | 92                               |
|                       | Фрукты свежие (яблоки)                 | 100          | 47                               | 100       | 47                               |
| Итого за ужин         |                                        | 415          | 421                              | 455       | 450                              |
| Итого за десятый день |                                        |              | 1492                             |           | 1721                             |

Рекомендованный дома ужин:

- Овощное блюдо
- Компот из свежемороженных ягод
- фрукт

медсестра Мартынова Н.А. \_\_\_\_\_

