

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

Меню приготавливаемых блюд на 11.04.2025г

10 день
2 неделя

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

Рекомендованный дома ужин:

- Овощное блюдо
- Компот из свежемороженых ягод
- фрукт

медсестра Мартынова Н.А. _____

