

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

Меню приготавливаемых блюд на 31.03.2025г

1 день
 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность (ккал)	Вес блюда	Энерг. ценность (ккал)
<i>Неделя 1</i> День 1		<i>ясли</i>		<i>сад</i>	
Неделя 1	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	98	40/5	109
День 1	<i>Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая</i>	150/4	148	200/5	173
<i>Завтрак</i>	<i>Яйцо вареное</i>	40	63	40	63
	<i>Чай с сахаром</i>	150	18	180	25
Итого за завтрак		379	327	470	370
<i>2-й завтрак</i>	<i>Сок яблочный</i>	130	91	130	91
Итого за 2-й завтрак		130	91	130	91
<i>Обед</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	40	80	50	100
	<i>Нарезка из отварной моркови</i>	40	11	50	17
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150/8	55	200/10	93
	<i>Плов из говядины</i>	150	255	180	295
	<i>Компот из изюма</i>	150	76	180	93
Итого за обед		538	477	670	598
<i>Полдник</i>	<i>Печенье</i>	15	92	30	138
	<i>Кисломолочный напиток (Снежок) 2,5%ж</i>	150	76,5	180	98
Итого за полдник		165	168,5	210	236
<i>Ужин</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	81,0	30	81
	<i>Вареники ленивые с маслом сливочным</i>	150/10	198	160/10	221
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	47	100	47
	<i>Какао с молоком</i>	150	69,0	180	93
Итого за ужин		440	395	480	449
Итого за 1 день			1458,5		1737

Рекомендованный дома ужин:

- Овощное блюдо
- Компот из свежемороженых ягод
- фрукт

медсестра Мартынова Н.А. _____