

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

Меню приготавливаемых блюд на 24.03.2025г

6 день
2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценнос ть (ккал)	Вес блюда	Энерг. ценнос ть (ккал)
		ясли		сад	
День 6	Бутерброд с маслом	30/5	98	40/5	109
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/4	145	200/5	176
	Чай с сахаром	150	18	180	25
Итого за завтрак		339	261	470	310
2-й завтрак	Сок яблочный	130	91	130	91
Итого за 2 завтрак		130	91	130	91
Обед	Хлеб ржаной	40	80	50	100
	Морковь отварная дольками	40	28,2	60	37,6
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/8	55	200/10	93
	Бефстроганов из отварной говядины	70	176	90	254
	Макаронные изделия отварные	130/5	157	150/5	196
	Напиток из шиповника	150	49	200	65,3
Итого за обед		593	545,2	765	745,9
Полдник	Кисломол. напиток (Снежок)2,5 % ж	150	76,5	180	91,8
	Фрукты свежие (яблоки)	100	47	100	47
Итого за полдник		250	123,5	280	138,8
Ужин	Хлеб пшеничный	30	81	40	88
	Пряник	25	53	50	106
	Омлет с морковью	160/5	248	160/5	248
	Кофейный напиток на молоке	180	70	200	92
Итого за ужин		400	452	455	534
			1472,7		1819,7

Рекомендованный дома ужин:

- Овощное блюдо
- Компот из свежемороженых ягод
- фрукт

медсестра Мартынова Н.А._____

