

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

Меню приготавливаемых блюд на 08.04.2025г

7 день
2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценнос ть (ккал)	Вес блюда	Энерг. ценнос ть (ккал)
		ясли		сад	
День 7	Бутерброд с сыром	30/8	106	40/12	136
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/4	142	200/5	155
	Какао с молоком	150	69	180	93
Итого за завтрак		342	317	437	384
2-й завтрак	Сок яблочный	130	91	130	91
Итого за 2 завтрак		130	91	150	91
Обед	Хлеб ржаной	40	80	50	100
	Капуста тушеная	40	45	60	58
	Рассольник ленинградский	150/9	90	200/11	120
	Плов из курицы	150	255	180	295
	Компот из изюма	150	76	180	93
Итого за обед		539	546	631	666
Полдник	Кисломол. напиток (Ряженка)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
	Картофель тушеный	120	140	150	189
	Рыба, тушеная с овощами	70	108	80	134
	Чай с сахаром	180	18	200	25
Итого за ужин		400	347	470	436
Итого за 7 день			1424,5		1715,8

Рекомендованный дома ужин:

- Овощное блюдо
- Компот из свежемороженых ягод
- фрукт

медсестра Мартынова Н.А. _____