

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад " 1"**

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
Колосова Л.С.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

на 16.06.2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-й завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 35
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8,5</b>	<b>16,4</b>	<b>51,2</b>	<b>381</b>	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,8	4,2	7,9	82	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 7
	<i>Мясо отварное (говядина)</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Котлета из говядины	70	9,2	9,2	11,6	171	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 59
	Рис отварной	130	3,1	3,7	25,2	169	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 73
	Соус красный основной	20	0,1	0,7	1,3	12	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 84
	Компот из свежих - замороженных ягод	180	0,2	0,2	25,3	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,8</b>	<b>22,4</b>	<b>87,6</b>	<b>697</b>	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	35	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>7,2</b>	<b>43,5</b>	<b>277</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 425</b>	<b>43,7</b>	<b>46,1</b>	<b>192,4</b>	<b>1 401</b>	

Старшая медицинская сестра: \_\_\_\_\_