

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад " 1"



Утверждаю
Заведующий МДОУ
Колосова Л.С.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 18.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-й завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	200	5,6	3,4	22,6	144	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 36
	<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
Итого за 1-й завтрак		435	8,7	16,8	51,2	387	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2,4	2,0	10,0	66	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 11
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17.
	Рыба запеченная в омлете	200	29,8	12,2	7,0	252	Сборник рецептов блюд 2017 г. № 70
	Напиток из протертых 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	
Итого за обед		640	41,8	18,8	58,6	581	
	Сдоба с повидлом	80	4,9	2,9	29,3	176	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 104
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		260	4,9	2,9	37,3	208	
Всего за день		1 435	55,9	38,6	157,2	1 222	

Старшая медицинская сестра: _____