

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 14
«Тополек»
Н.В. Исмаилова



МЕНЮ
18.04.2025г.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	7,6	32,4	411
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9,0	106,2	3
Итого за завтрак					274,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Итого за 2й завтрак					0,0	
ОБЕД						
ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ	60	0,4	0,1	0,8	5,0	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,0	22,9	87,0	239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,8	0,6	23,0	80,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15,0	57,1	
Итого за обед					612,5	
ПОЛДНИК						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Итого за полдник					267,4	
УЖИН						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7,0	2,8	86,1	50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	3,2	12,5	99,2	416
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15,0	57,1	
Итого за ужин					512,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1 676,2	