

УТВЕРЖДЕНО

заведующий МДОАУ

Н.В. Рогожкина



МЕНЮ на 06 февраля 2025г

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<i>завтрак</i>					
Омлет	65	5,6	8,5	1,4	104
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2
масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2
<i>итого за прием пищи:</i>	292	9,96	16,78	25,38	291,4
<i>завтрак II</i>					
сок	100	0,4	0,4	9,8	44
<i>Всего за 2 завтрака:</i>	392	10,36	17,18	35,18	335,4
<i>обед</i>					
Салат «Светофор»	60	1,58	1,03	8,64	46,98
Суп с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64
Каша перловая	150	16,4	1,14	29,6	194
Гуляш из говядины	80	12,5	8,8	10,7	173,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6
<i>итого за прием пищи:</i>	740	38,3	14,57	106,3	709,08
<i>полдник</i>					
кексы	75	4,6	14,5	37,8	300
молоко	200	5,8	5,3	9,1	107
<i>итого за прием пищи:</i>	275	10,4	19,8	46,9	407
Всего за день:	1407	351,06	51,55	188,38	1451,48

Завхоз:

Повар:



УТВЕРЖДЕНО

заведующий МДОАУ

Н.В. Рогожкина

МЕНЮ на 07 февраля 2025г

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<i>завтрак</i>					
Плов бухарский	200	4,8	11,4	52,6	333
Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2
масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2
<i>итого за прием пищи:</i>	407	6,66	17,28	72,48	472,4
<i>завтрак II</i>					
сок	100	0,5	0,1	10,1	43
<i>Всего за 2 завтрака:</i>	507	7,16	17,38	82,58	515,4
<i>обед</i>					
Салат из соленых огурцов и лука	60	0,5	3,75	1,6	42,5
Борщ с мясом и сметаной	200	1,48	3,54	5,56	60
Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
Компот из кураги	180	0,52	0	16,57	64,9
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6
<i>итого за прием пищи:</i>	700	26,4	22,29	79,23	621
<i>полдник</i>					
Пудинг творожный	150	22,6	8	31	286
молоко	180	5,8	5,3	9,1	107
<i>итого за прием пищи:</i>	330	28,4	13,3	40,1	393
Всего за день:	1537	61,96	52,97	201,91	1529,4

Завхоз:

Повар