

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Антошка"
_____ Д. Б. Зернова

Сад

МЕНЮ на 21.05.2025

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Вита-мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			

Завтрак

29/4-1.2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,28	4,86	6,19	0,26	29,6	197,71	0,87
1/32.1	Какао с молоком сгущенным	200	3,63	2,68	3,75	0,59	22,45	132,14	0,37
-	Батон	34,7	2,67	0	1,04	1,04	18,5	93,527	0
	Масло сливочное	4	0,03	0,03	2,9	0	0,05	26,426	0
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
1/11	Апельсины	180	1,62	0	0,36	0,36	18,54	80,064	108
Итого за 'Завтрак'			27,38	17,94	28,45	6,98	156,71	970,83	128,3

Обед

39/1	Салат из отварного картофеля, моркови с соленным огурцом и растительным маслом	60	0,78	0	6	6	5,57	78,782	2
100/21	Бабушкин суп	200	6,71	3,7	5,09	0,35	28,96	184,13	41,93
59/6-1.1	Тефтели из куриного мяса и говядины	80	10,94	10,78	7,17	0,14	8,46	140,47	1,28
116/21	Капуста тушеная	160	4,03	0	3,11	3,11	17,99	107,46	29,61
1/22.1	Напиток из свежих яблок (снижен сахар)	180	0,09	0	0,09	0,09	11,34	44,147	0,9
-	Хлеб ржаной	48,56	3,2	0	0,58	0,58	20,25	93,9	0
Итого за 'Обед'			30,91	17,87	26,93	10,73	110,57	782,74	85,75

Полдник

13/7-1	Молоко кипяченое	198,87	5,72	6,08	4,62	0	9,16	99,876	1,09
7/19	Пряники ассортименте	41,8	2,01	0	0,63	0	49,07	205,59	0
Итого за 'Полдник'			19,82	6,08	6,02	0,03	90,54	489,95	1,09

Ужин

15/12	Сельдь слабосоленая	49,55	8,25	8,25	4,13	0	0	70,167	0
4/12	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	0	1,96	1,96	0	17,622	0
17/3	Картофель отварной	150	2,89	0,04	4,2	0,57	23,77	143,2	6
16/7.2	Чай	200	0,16	0	0,04	0,04	9,9	38,444	0
21/7	Лимон для чая	5	0,04	0	0	0	0,24	1,8241	0,8
-	Хлеб пшеничный в/с	35,36	2,63	0	0,28	0,28	17,95	84,98	0
Итого за 'Ужин'			14,68	8,29	10,74	2,99	54,52	370,22	19,05

Итого за день

92,79 50,19 72,14 20,73 412,34 2613,7 234,2

Содержание, % от калорийности

15

26

60

Шеф-повар _____
Мед. работник _____
Кладовщик _____