



mm

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №43 (Мамаева А.Б.)
04.04.2025

Меню на 04.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
молочная вермишель	149	168	5,04	5,68	7,75	8,75	19,27	21,72	167,58	188,95
Вермишель отварная	0	171	0	6,69	0	9,25	0	35,67	0	261,63
Кофе с молоком	162	190	3,1	3,64	3,66	4,29	24,13	28,3	141,77	166,28
Булка с маслом сливочным	14	28	1,16	2,32	0,4	0,79	8	16,01	41,03	82,07
Кофе с молоком (без сахара)	0	190	0	3,64	0	4,29	0	28,3	0	166,28
Кофе с сахаром	0	180	0	3,45	0	4,07	0	26,81	0	157,53
Булка	0	25	0	1,85	0	0,73	0	12,8	0	82,25
Итого за завтрак 1	325	962	9,3	27,26	11,82	32,18	51,4	169,61	350,39	1085
Завтрак 2										
Яблоко свежее	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32
Итого за завтрак 2	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32
Обед										
Суп с клецками на куб	156	184	3,98	4,69	1,34	1,58	13,18	15,55	263,5	299
Плов куриный	109	145	9,74	12,96	4,51	6	19,84	26,39	162,19	215,76
Плов куриный (без слив. масла)	0	149	0	13,32	0	6,16	0	27,12	0	221,71
Салат из квашеной капусты	44	48	0,75	0,82	2,99	3,26	2,88	2,93	40,48	44,16
Суп с клецками на куб (без слив. масла)	0	203	0	5,18	0	1,75	0	17,15	0	329,87
Хлеб ржаной	30	30	1,84	1,84	5,68	5,68	10,97	10,97	63,3	63,3
Кисель фруктовый	143	169	0,58	0,69	0	0	20,81	24,6	87,3	103,17
Кисель фруктовый (без сахара)	0	174	0	0,71	0	0	0	25,32	0	106,22
Плов куриный (без том. пасты)	0	141	0	12,6	0	5,83	0	25,66	0	209,81
Итого за обед	482	1243	16,89	52,8	14,52	30,27	67,49	175,89	606,77	1593
Полдник										
Молоко свежее	150	183	4,2	5,4	4,8	6,18	6,15	7,91	84	108,08
Булка	30	30	2,22	2,22	0,87	0,87	15,36	15,36	74,7	74,7
Итого за полдник	180	223	6,42	7,62	5,67	7,05	21,51	23,27	158,7	182,78
Ужин 1										
Сырники запеченные в духовке	96	114	13,58	16,13	9,32	11,07	11,33	13,45	185,62	220,42
Соус сметанный	13	20	0,21	0,33	0,62	0,96	0,38	0,59	10,01	15,39
Булка	20	27	1,48	2	0,58	0,78	10,24	13,82	49,8	67,23
Чай с сахаром	150	180	9	10,6	2,29	2,75	9,75	11,7	73,85	88,62
Яблоко свежее	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32
Каша пшеничная	0	122	0	0,95	0	3,15	0	13,34	0	85,4
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62
Итого за ужин 1	379	743	24,69	41,42	13,23	21,87	41,79	74,69	364,69	611,01
Рекомендованный ужин 2										
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	1486	3261	57,71	129,51	45,65	91,77	192,27	453,35	1525,8	3517,1

Исполнитель: диетсестра *mm* (Тертышная И.В.)