

УТВЕРЖДАЮ  
 /Заведующий МБДОУ №43 (Мамаев)  
 27.02.2025



Меню на 27.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Рис отварной с маслом	0	149	0	8,49	0	7,18	0	40,9	0	268,71
Кофе с молоком	150	180	2,87	3,45	3,39	4,07	22,3	26,81	131,27	157,53
Булка с маслом сливочным	20	28	1,66	2,32	0,57	0,79	11,4	16,01	58,62	82,07
Сыр порционный	10	10	1,44	1,44	1,88	1,88	0	0	25	25
Яйцо отварное	1	1	0,07	0,07	0,08	0,08	0,03	0,03	1,12	1,12
икра кабачковая	52	61	0,82	0,97	1,96	2,3	4,09	4,79	37,2	43,64
Кофе с сахаром	0	202	0	3,87	0	4,57	0	30,09	0	176,78
Кофе с молоком(без сахара)	0	180	0	3,45	0	4,07	0	26,81	0	157,53
Яблоко свежее	75	82	0,31	0,34	0,31	0,34	7,57	8,27	33,99	37,16
Завтрак 2										
Блины "праздничные"	80	103	5,92	7,62	3,84	4,94	26,3	33,89	163,2	210,12
Блины "праздничные"	0	103	0	7,62	0	4,94	0	33,89	0	210,12
Обед										
Суп полевой на к/б	156	185	1,89	2,24	1,26	1,5	10,3	12,21	71,82	85,17
Плов куриный	107	139	9,56	12,42	4,43	5,75	19,5	25,3	159,22	206,83
Помидор соленый	46	53	0,74	0,85	5,89	6,78	2,16	2,49	64,4	74,2
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,2	24,26	80,58	96,7
Хлеб ржаной	25	32	1,53	1,96	4,72	6,04	9,14	11,7	52,76	67,54
Плов куриный	0	133	0	11,89	0	5,5	0	24,21	0	197,9
Полдник										
Кефир / бифидок	140	164	4,06	4,76	4,48	5,25	5,6	6,56	78,4	91,84
Булка	30	37	2,21	2,72	0,86	1,06	15,4	18,94	74,7	92,13
Ужин 1										
Сельдь /долька/	32	42	5,44	7,14	2,73	3,58	8,65	11,36	46,08	60,48
Картофель отварной	92	112	1,72	2,09	3,37	4,1	9,27	11,29	89,24	108,64
Булка	30	37	2,21	2,72	0,86	1,06	15,4	18,94	74,7	92,13
Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,29	2,75	9,75	11,7	73,85	88,62
Яблоко свежее	75	82	0,31	0,34	0,31	0,34	7,57	8,27	33,99	37,16
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62
Рекомендованный ужин 2										

Исполнитель диетсестра И.В. Тертышная (Тертышная И.В.)