

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Дебесский детский сад №1»
_____ А.Ф. Калинина

Меню на 14 апреля 2025 г. (понедельник) 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.
ЗАВТРАК							
106	Каша манная вязкая на молоке с сах. и маслом	150	3,18	3,70	26,1	150,9	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,0
261	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
6	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	0,07
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	8,16	6,61	47,91	284,16	0,09
2-ой завтрак							
268	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,0	15,15	64	3,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	0,75	0,0	15,15	64	3,00
ОБЕД							
24	Салат из свеклы с изюмом	40	0,67	2,4	9,94	57,6	3,8
60	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,11	18,00	112,2	4,53
209	Каша пшеничная вязкая	110	2,93	5,67	35,43	222,25	0,0
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30/40)	90	11,57	9,31	2,97	141,91	0,45
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,74	0,30
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	560	18,46	20,825	92,56	657,9	9,08
ПОЛДНИК							
275	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166,00	0,2
261	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
248	Фрукты (Яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	315	5	4,47	44,54	238,4	10,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,37	31,9	200,16	1244,46	22,43