

Утверждаю



МДОАУ "Детский сад №5 "Радуга"
 МДОАУ
 "Детский сад №5
 Заведующий
 И. Короленко

Меню на 13.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша рисовая	200	5,47	7,68	18,75	157,23
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184
Какао	180	6,2	6,2	22,36	190
Итого за завтрак 1	425	11,97	15,18	56,01	531,23
Второй завтрак					
Яблоко	100	0,4	0	9,8	46
Итого за завтрак 2	100	0,4	0	9,8	46
Обед					
Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,19	51
Суп рыбный	200	8,6	8,41	22,52	167,25
Бефстроганов макаронами с	80/160	23,54	18,98	18,48	338
Хлеб ржаной	20	6	1	16,70	189
Хлеб пшеничный	20	6,14	2,14	24,60	214,43
Компот	180	0,4	0	24,99	101,7
Итого за обед	720	45,52	33,58	112,48	1061,38
Полдник(уплотненный)					
Запеканка из творога	120	22,4	15,2	13,7	280,8
Чай сладкий	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого за полдник	300	25,25	17,61	28,06	371,8
Итого за день:					
	1545	83,14	66,37	206,35	2010,41