

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 214"

25.04.2025

Новикова Ольга
Николаевна

Утвердил заведующий

Меню 1-3 года

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша пшеничная молочная</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-86
165	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	8-86
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44	26-74
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из черной смородины</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С- 9	9-18
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С- 9	9-18
<u>обед</u>			
30	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-75
152	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-6	7-96
60	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-38
121	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-64
165	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-94, Углеводы-23	2-86
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29
29	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-76
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-25	65-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Макароны, запечённые с сыром и маслом</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19	9-14
165	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	14-45

10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<i>0-64</i>
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-297, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-32. Витамин С-2	<i>24-28</i>
	Итого за день	Калорийность-1 170, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-166. Витамин С-36	<i>125-84</i>

25.04.2025

Утвердил заведующий

Новикова Ольга
Николаевна

Меню 3-7 сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-54
190	Чай с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-21
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-18
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-356, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-54	30-83
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из черной смородины	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С- 9	9-18
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С- 9	9-18
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-51
202	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-8	10-68
70	Котлеты из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-76
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-55
190	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	3-29
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-80
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-76
Итого за обед		Калорийность-667, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-98, Витамин С-33	80-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-215, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-23	10-96
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	16-63

14	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	<i>0-96</i>
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-356, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40. Витамин С-3	<i>28-60</i>
	Итого за день	Калорийность-1 424, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-203. Витамин С-45	<i>148-96</i>