

МБДОУ Детский сад "Ленок"

Категория:

Дата:

3-7 лет

29.07.2025

Утверждаю:

Руководитель учреждения:

Косимова Н.Л.



МЕНЮ	Номер карточки	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамин (мг)	Стоймость (руб.)
Завтрак		440	10,34	12,77	52,61	384,18	2,03	29,96
Каша ячневая молочная вязкая	99	200	5,33	9,9	22,15	207,38	1,45	11,69
Кофейный напиток с молоком	253	180	1,26	1,44	15,61	80,4	0,5	8,05
Бутерброд с сыром	6/н	50/10	3,75	1,43	14,85	76,4	0,07	10,22
Второй завтрак		153	1,80	0,40	13,20	96,00	0,00	23,79
Фрукт (апельсин)	6/н	152,5	1,8	0,4	13,2	96,00		23,79
Обед		644	34,22	21,67	91,78	633,49	28,04	85,33
Суп картофельный с рыбой	41	200	6,07	7,16	11,15	92,99	9,82	19,20
Мясо тушеное с овощами	137	200	24,16	39,98	28,29	491,49	10,4	96,13
Компот из свежих плодов(яблоко)	251	200	0,14	0,14	21,5	86,4	7,82	7,39
Хлеб ржаной	6/н	44,4	2,45	0,28	16,96	64,00		2,61
Полдник		280	8,74	9,76	39,20	274,29	130,00	49,83
Напиток из шиповника	256	180	0,61	0,00	18,9	78,29	130,00	5,48
Пудинг из творога (запеченный)	146	100	8,13	9,76	20,3	196,00		44,36
Итого			42,10	45,00	195,00	1350,00	160,07	184,65