

Менюготавливаемых блюд, 31.03.2025

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСНА с 01.03.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ «Детский сад № 36» г. Сыктывкара

Прокушева Е.В., приказ 25.02.2025 № 89

День первый, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	130	5	4	22	146	214
		150	5	5	26	168	
	Молоко	150	4	4	7	80	469
		180	5	5	9	96	
	Батон с маслом	30/5	2	5	15	111	576/79
		40/5	3	5	21	137	
Итого за завтрак			11	13	44	337	
			13	15	56	401	
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		20	86	501
	Печенье	20	2	2	15	83	582
		30	3	3	23	125	
Итого за завтрак второй			3	2	35	169	
			4	3	43	211	
Обед	Морковь отварная дольками	30		2	3	31	156
		50		3	6	52	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1	3	4	52	95/433
		180/5	1	4	5	62	
	Гуляш из говядины	50	10	10	1	129	327
		80	16	16	2	206	
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	4	29	162	205
		155	4	5	38	227	
	Компот из смеси сухофруктов	180			18	76	495
		200			20	84	
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
		50	4	1	20	103	
Итого за обед			17	20	71	532	
			25	29	91	734	
Уплотн енный полдни к	Жаркое по-домашнему	140	13	10	18	215	328
	Бигус (сад)	200	19	14	26	307	
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544
		70	5	5	34	196	
	Чай с сахаром	150			8	28	457
		180			9	34	
	Фрукты	95			10	44	82
		100			10	44	
Итого за уплотненный полдник			17	14	65	455	
			24	19	79	581	
Итого за день	Ясли:		48	49	215	1493	
	Сад:		66	66	269	1927	