

УТВЕРЖДЕНО:
 заведующим МДОУ
 «Детский сад» № 6
 «Почемучка» п.Новоорск
 Приймак М.А.

Меню на 29.07.2025г

Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак 1						
Каша Пшеничная на молоке с маслом	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2
Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
Итого за завтрак 1	405	11,47	13,02	52,35	374,85	
Завтрак 2						
Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2	100	0,1	0	13	50	
Обед						
Салат Винегрет с растительным маслом.	60	0,97	3,1	5	54,9	18
Суп Борщ со сметаной.	200	4	3,8	9,3	96,8	6
Каша гречневая рассыпчатая.	150	5,7	5,23	20,72	136,9	243
Котлета мясная рубленая.	70	10,3	4,1	3,8	88,1	20
Томатный соус.	30	0,36	0,126	0,02	2,235	108
Компот из сухофруктов (смесь из с/ф)	180	0,94	0	24,3	96,7	9
Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15
Итого за обед	780	29,37	17,46	103,34	677,995	
Полдник						
Запеканка из творога.	120	16,9	11,6	14,2	232,2	44
Соус сметанный.	30	1,2	1,5	2,4	35,3	45
Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
Итого за полдник	330	18,3	13,1	29,2	317,9	
Итого за день	1615	59,24	43,58	197,89	1420,745	