

Дата 15.10.2025г.

Меню

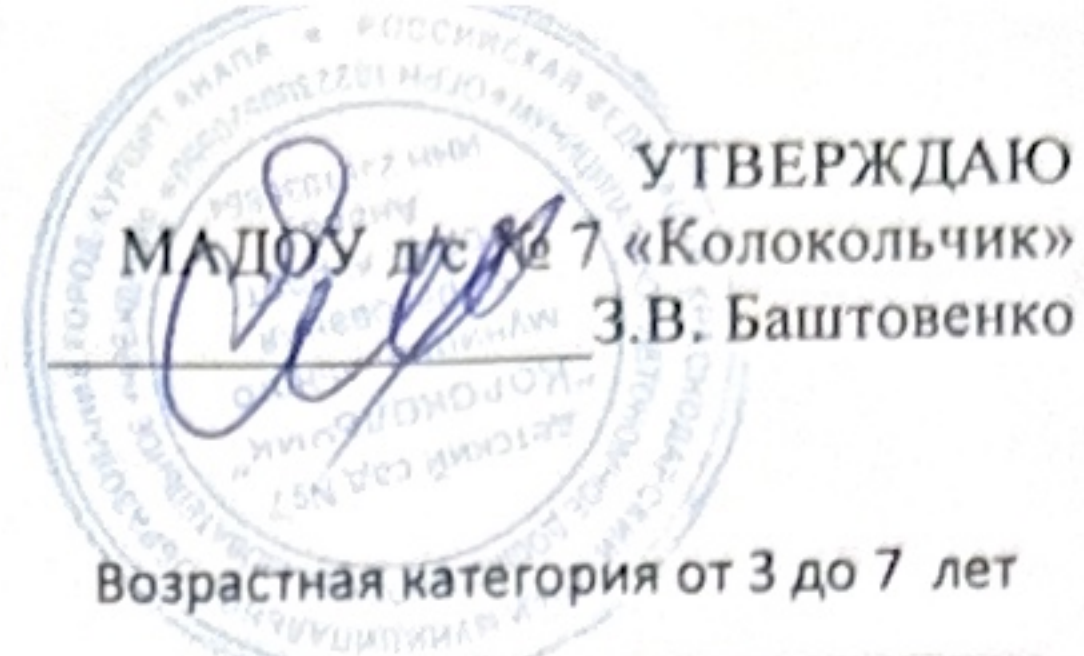
УТВЕРЖДАЮ
 МАДОУ д/с № 7 «Колокольчик»
 З.В. Баштовенко

Возрастная категория от 1 до 3 лет

5 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал
Завтрак					
Макароны с сыром	140	7,5	7,1	25,21	203,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	355	13,7	17,8	59,51	451,9
2й Завтрак					
Фрукты - яблоки	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп рисовый со сметаной	200/8	1,4	4,7	15,1	118,0
Рагу овощное с мясом	180	22,7	15,1	21,0	302,4
Овощи свежие	50	2,0	0,1	4,9	28,0
Компот из сухофруктов	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	650	28,7	20,6	68,5	569,5
Уплотнённый полдник					
Каша молочная манная	200	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	11,4	8,6	55,3	342,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Вафли	60	5,4	5,2	38,5	108,0
Итого	180	5,4	5,2	45,5	195,0
Итого за день	1695	59,2	52,2	238,11	1604,2
Соль йодированная	4,00				

Дата 15.10.2025г.

Меню



5 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Макароны с сыром	150	8,2	8,6	32,1	220,0
Батон	40	7,7	6,3	15,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	6,2	0,0	37,0
Кофейный напиток на молоке	200	6,5	4,8	12,1	124,0
Итого	400	22,7	25,9	59,5	460,0
2й Завтрак					
Фрукты - яблоко	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп рисовый со сметаной	250/10	2,25	6,5	20,7	132,5
Рагу овощное с мясом	200	22,7	15,1	21,0	280,4
Овощи свежие	60	2,3	0,8	13,6	68,0
Компот из сухофруктов	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	3,0	0,6	22,4	102,4
Итого	760	30,3	23,0	92,4	509,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочная манная	250	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	500	11,4	8,6	55,3	342,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Вафли	60	5,4	5,2	38,5	108,0
Итого	180	5,4	5,2	45,5	195,0
Итого за день	1940	69,8	62,7	262,0	1833,1
Соль йодированная	4,00				