

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
д/с №12 «Сказка»
_____ О.А. Толстошеина

МЕНЮ-САД
на 25 апреля 2025 г.

Прием пищи День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,8	5,2	24,5	158
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,1	14,9	90
	Батон йодированный с маслом крестьянским	20\5	1,61	4,3	9,7	85
Итого за завтрак		355	9,25	11,3	48,8	330
Второй завтрак	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	50
Итого за завтрак		455	10.5 8	13.77	63.82	415
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180\10	2.9 4.8	2.2 11	11 8.6	23 120
	Фрикадельки рыбный в томатном соусе	130	4,7	3,9	22,8	145
	макароны отварные	50	0.03	2.4	0.9	26.9
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018-	24,9	101
	Хлеб	50	3.3	0.6	16.7	87
	пшеничный\ржаной	30	2.37	0.3	14.49	71
Итого за обед		630	19.0	20	90	625
ПОЛДНИК	Жаркое по - домашнему	60\130	14.8	19,8	59,5	348
	Чай с сахаром	200	0.06	0.05	11	44
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
Итого за полдник		420	17	22	84	500
УЖИН	Печенье	20	2,9	3,7	29	161
Итого за ужин		20	5,8	5	35	213
Итого за день		1525	54	59	279	1.790

МЕНЮ-ЯСЛИ
на 25 апреля 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,8	5,2	24,5	158
	Кофейный напиток с молоком	175	2,8	2,1	14,9	90
	Батон йодированный с маслом крестьянским	20\5	1,61	4,3	9,7	85
Итого за завтрак		350	9,38	11,78	49,6	333
Второй завтрак	Кефир 2,5	100	2,9	2,5	4	40
Итого за завтрак		450	9,78	11,7	58,2	377
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150\5	1.5	2.9	10.9	116
	Фрикадельки рыбный в томатном соусе	70\40	4.5	15.1	30	106
	макароны отварные	110	4,7	3,9	22,	145
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84
	Хлеб пшеничный\ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69,7
		20	7.5	1.	49.7	47,3
Итого за обед		585	18.2	19.1	108.2	568
ПОЛДНИК	Жаркое по - домашнему	110\60	2.4	5.6	14.1	196
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,99	40
	Хлеб пшеничный	20	4.4	3.3	6.3	129
Итого за полдник		410	9,0	11,4	64,4	493
УЖИН	печенье	20	2,9	3,7	29	161
Итого за ужин		20	6	10	33	201
Итого за день		1472	43	47	263	1639