



### Заведующий МБДОУ

**Маркина Л.П.**

## День 1 - ый

| Меню на 14 Июля 2025 г.                               |                |                  |       |        | День 1 - ый             |           |
|-------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| Наименование блюд и продуктов                         | Масса порции и | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С |
|                                                       |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    |           |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным             | 180/3          | 5,35             | 5,41  | 38,57  | 225,00                  | 0,86      |
| Кофейный напиток с молоком                            | 180/6          | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67                   | 1,17      |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 30/5           | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |           |
| Итого:                                                | 406            | 10,49            | 12,32 | 60,05  | 379,27                  | 2,03      |
| 2 ЗАВТРАК                                             |                |                  |       |        |                         |           |
| Фрукты свежие(яблоки)                                 | 100            | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00     |
| Итого:                                                | 100            | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00     |
| ОБЕД                                                  |                |                  |       |        |                         |           |
| Салат из зеленого горошка к/с                         | 50             | 1,49             | 2,59  | 3,13   | 41,8                    |           |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 180/15         | 4,93             | 3,80  | 12,68  | 114,56                  | 6,17      |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом           | 120/30         | 10,16            | 10,45 | 21,01  | 201,98                  | 0,650     |
| Напиток из сухофруктов                                | 180            | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,18                   | 0,65      |
| Хлеб пшеничный                                        | 25             | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00      |
| Хлеб ржаной                                           | 45             | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10                   |           |
| Итого:                                                | 645            | 22,04            | 15,17 | 86,51  | 543,57                  | 16,22     |
| ПОЛДНИК                                               |                |                  |       |        |                         |           |
| Кисломолочный напиток                                 | 180            | 5,22             | 4,50  | 7,20   | 90,00                   | 1,26      |
| Кондитерское изделие                                  | 20             | 3,28             | 4,80  | 32,00  | 192,00                  |           |
| УЖИН                                                  |                |                  |       |        |                         |           |
| Котлеты рыбные                                        | 70             | 8,54             | 5,43  | 10,26  | 124,56                  | 0,22      |
| Пюре Картофельное                                     | 140            | 2,86             | 4,48  | 19,08  | 128,10                  | 16,95     |
| Чай с сахаром                                         | 180/6          | 0,06             | 0,02  | 6,02   | 24,10                   | 0,03      |
| Хлеб пшеничный                                        | 30             | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,50                   | 0,00      |
| Итого:                                                | 626            | 22,24            | 19,47 | 89,32  | 629,26                  | 18,46     |
| ВСЕГО:                                                | 1777           | 55,18            | 47,36 | 245,68 | 1599,10                 | 46,71     |

