

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Котегуртский детский сад»
_____ Т.В.Шихова

МЕНЮ на «23» июня 2025 года

Блюдо	Выход		Б		Ж		У		С		Энергет. ценность	
	1-3 г	3-7 л	1-3 г.	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л
Завтрак												
Каша гречневая	150	180	4.80	5.76	4.86	5.83	20.97	25.16	0	0	146.82	176.18
Хлеб с маслом	30	40	2.46	2.5	7.55	7.55	14.62	14.62	0	0	136.27	136.27
Какао с молоком	150	180	3.15	3.7	2.72	3.19	12.96	15.82	1.2	1.4	88.92	106.67
Итого завтрак	330	390	10.41	11.92	15.13	16.57	48.55	55.60	1.20	1.40	372.01	419.24
Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.80	9.80	10	10	44.4	44.4
Огурцы порционно	40	60	1.80	2.71	3.14	4.72	2.90	4.35	2.28	3.43	47.11	70.67
Рассольник ленинг	150	200	1.26	1.68	3.08	4.10	9.96	13.28	4.53	6.04	72.56	96.74
Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0	0	0	0	48,68	58,42
Сметана(для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	0,04	0,04	15,98	15,98
Макаронные изделия отварные	130	150	7.38	11.36	5.67	6.95	35.43	54.47	0	0	222.25	325.79
Гуляш из отварного мяса	90	120	11.57	15.47	9.31	12.23	2.97	3.93	0.45	0.83	141.91	187.64
Компот из изюма	150	180	0.33	0.4	0.015	0.02	20.82	24.98	0.3	0.36	84.74	101.68
Хлеб пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,07	4,4	0	0	101,71	127,14
Итого обед	630	794	30.29	41.25	26.63	34.24	93.51	127.71	7.60	10.70	734.93	984.05
Коржик молочный	37	75	2.44	4.89	4.21	8.43	23.24	46.48	0	0.1	141	281.35
Чай сладкий	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	1.20	1.43	88.92	106.67
Итого полдник	187	255	5.59	8.56	6.93	11.62	36.2	62.3	1.22	1.48	229.92	388.02
Итого за день			46.29	61.73	48.70	62.44	202.11	274.23	13.02	17.18	1432.26	19.0579