

Согласовано:

Заведующей МБДОУ № 235

Лукиных Надежда Леопольдовна

МЕНЮ

на 30 мая 2025г.

День: пятый Неделя: вторая

Комплекс для детей 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша вязкая овсяная "Геркулес" молочная	200	5,06	7,10	31,56	210,00	0,00	106/25
2	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,03	263
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	0,00	317
4	Джем/повидло	10	0,05	0,00	6,61	25,30	0,09	313
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	248
Итого завтрак:		510	9,72	10,44	72,94	422,20	10,12	
ОБЕД								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,52	6,11	61,02	12,11	56
2	Тефтели мясные	70	10,35	11,60	13,70	199,50	0,70	187
3	Гороховое пюре	130	11,25	5,66	28,91	210,48	0,00	120
4	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,45	5,22	1/10
5	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,68	47,30	0,00	310
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	0,00	311
Итого обед:		620	27,09	21,46	80,56	621,08	18,03	
ПОЛДНИК								
1	Булочка "Веснушка"	75	5,80	4,59	40,40	226,50	0,00	293
2	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,40	48,80	2,55	160Т
3	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,68	47,30	0,00	310
Итого полдник:		275	7,61	4,83	62,48	322,60	2,55	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,42	36,73	215,98	1 365,88	30,70	
ИТОГО стоимость комплекса: 196,60 руб.								

Ответственный по питанию:

(подпись)

(расшифровка подписи)

Заведующий производством:

(подпись)

(расшифровка подписи)