

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ №14
Баева И.В.



МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 4,4 | 6,9 | 16,6 | 147 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 2,6 | 11,9 | 84 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | | 3,3 | | 30 |
| БАТОН | 20 | 3 | 1,2 | 20,8 | 106 |
| Итого | | 10,5 | 14 | 49,3 | 367 |
| II Завтрак | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Обед | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,6 | 3,2 | 3,7 | 47 |
| СУП ВОЛНА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 180 | 9,3 | 16,9 | 10,3 | 235 |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 160 | 14,2 | 36,2 | 34,5 | 522 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,8 | 31 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,8 | 0,2 | 18,5 | 87 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,7 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | 29,6 | 56,9 | 91,8 | 1004 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 120 | 3,6 | 3,1 | 5,8 | 66 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| Итого | | 5,1 | 5,1 | 20,7 | 149 |
| Ужин | | | | | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 90 | 12,7 | 2,6 | 1,1 | 80 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 90 | 2,3 | 5,6 | 10,5 | 102 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 7,4 | 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,8 | 0,2 | 18,5 | 87 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,7 | 0,4 | 17,1 | 82 |
| Итого | | 20,6 | 8,8 | 54,6 | 381 |
| Всего | | 66,2 | 85,2 | 226,2 | 1948 |

Утверждаю



Заведующий
МАДОУ №14
Баева И.В.

МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ | 200 | 9 | 8,4 | 35,8 | 256 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 2,6 | 12,6 | 87 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| БАТОН | 40 | 6 | 2,3 | 41,1 | 210 |
| Итого | | 18,2 | 17,5 | 89,6 | 591 |
| II Завтрак | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Обед | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 1 | 3,2 | 5,3 | 55 |
| СУП ВОЛНА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 200 | 10,5 | 18,8 | 11,6 | 261 |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 200 | 16,2 | 39,5 | 50,1 | 622 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 8,7 | 35 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,8 | 0,2 | 18,4 | 87 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 4 | 0,5 | 25,6 | 123 |
| Итого | | 34,5 | 62,2 | 119,7 | 1183 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 83 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 167 |
| Итого | | 7,5 | 7,7 | 37,2 | 250 |
| Ужин | | | | | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 16,4 | 3,4 | 1,3 | 102 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 100 | 2,5 | 6 | 11,7 | 112 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 9 | 36 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,8 | 0,2 | 18,3 | 86 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,7 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | 24,5 | 10 | 57,3 | 418 |
| Всего | | 85,1 | 97,8 | 313,6 | 2489 |