

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с №26
Т.К. Куканчикова

МЕНЮ
«05» мая 2025 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Если					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшенная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	150	5,01	4,23	17,03	124,1	200	7,07	6,50	26,2	194,0
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Батон с маслом сливочным	15/5	1,21	3,79	7,29	68,00	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20
Итого		9,89	11,20	40,14	297,10		13,07	14,99	52,22	396,20
Напиток из сока на 10.00	100	0,04	0,04	5,4	24,00	100	0,04	0,04	5,4	24,00
итого		0,04	0,04	5,4	24,00		0,04	0,04	5,4	24,00

ОБЕД

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра овощная	40	0,53	2,67	4,67	44,00	60	0,80	4,00	7,00	76,00
Суп гороховый	150	3,3	2,9	10,6	81,0	200	4,4	3,9	14,0	108,0
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	150	3,06	4,80	20,40	138,00
Запеканка из печени с рисом	60	11,25	4,50	12,00	135,75	80	15,0	6,0	16,0	181,0
Компот из изюма	150	0,05	0,02	8,33	33,33	200	0,07	0,02	11,10	44,44
Хлеб пшеничный	18	1,19	0,12	8,41	40,23	18	1,19	0,12	8,41	40,23
Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	31,28	18	1,19	0,22	6,01	31,28
Итого		20,16	14,59	67,7	485,19		18,41	29,76	67,22	618,95

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Омлет с овощами	110	4,08	3,20	5,60	98,00	130	3,91	3,07	5,37	103,50
Хлеб пшеничный	25	0,99	0,10	7,01	30,53	30	1,98	0,20	14,01	47,05
Хлеб ржаной	25	0,99	0,18	5,01	26,07	25	1,65	0,30	8,35	43,44
Чай с сахаром	180	2,7	2,30	14,30	89,00	180	2,70	2,30	14,30	89,00
Итого		8,76	5,78	31,92	296,07		10,64	6,27	51,83	282,99
Итого за день		38,85	31,61	145,16	1102,36		42,16	51,06	176,67	1322,14

Рекомендуемый ужин дома: овощное блюдо, фрукты

Стоимость дня:

115 руб 53 коп.