



МАОУ д/с «УЛЫБКА» с. Пономаревка

Н.А. Пахомина

«04» 01 2025 год

Меню

пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	54-19
	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,3	24-27к
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	№384
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,2	Пром
Итого за завтрак		435	9,15	9,64	69,11	394,69	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.	10.5	42.00	Пром.
	Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	44,4	Пром.
Итого		200	0.9	0.4	20,3	86,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,83	5,05	4,82	68	54-8з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6	54-7с
	Жаркое по домашнему	180	18,05	16,88	15,5	286,2	54-9м
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн
	Хлеб (пшеничный	20	1.79	0.23	10.96	46,9	Пром.
	ржаной)	30	2.47	0.45	0.45	51,2	Пром.
Итого за обед		680	28,46	25,52	60,16	613,4	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4.36	1,95	45,32	216,1	54-14в
	Йогурт	180	6,12	4,5	10	104,6	Пром.
Итого за полдник		250	10,48	6,45	55,32	320,7	
Итого за день		1565	49	42,01	204,9	1415,19	