



Заведующий

МАОУ д/с «УЛЫБКА» с. Пономаревка

Н.А. Пахомина

«11» 07 2025 год

Меню

1,3 Неделя пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	54-19
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,82	7,44	24,61	192,6	54-22к
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,2	Пром.
	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	54-1з
	Какао с молоком	200	3,42	2,6	11,01	81	54-3гн
Итого за завтрак		445	15	16,89	50,42	464,02	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	42,00	Пром.
	Банан	100	0,9	0,5	21	94,5	Пром.
Итого		200	2	0,5	31,5	136,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,37	4,07	2,86	49,5	54-11з
	Свекольник	200	1,74	2,59	10,58	72,6	54-18с
	Каша перловая	150	4,43	5,26	30,5	187,1	54-5г
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,58	11,7	6,48	177,5	54-21м
	Соус красный	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн
	Хлеб (пшеничный ржаной)	20.	2,3	0,2	14,8	46,9	Пром.
		30	2,0	0,4	10	51,2	Пром.
Итого за обед		750	23,89	24,92	97,7	687	
Полдник	Сырники	80	15,72	4,63	16,53	170,7	54-6т
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,2	Пром.
	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0,7	54-21гн
Итого за полдник		310	18,02	7,23	33,23	269,6	
Итого за день		1705	58,91	49,54	212,85	1557,12	