



Заведующий

МАДОУ «УЛЫБКА» с. Пономаревка

Н.А. Пахомина

«21» 07 2025 год

МЕНЮ

1,3 Неделя понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	54-19
	Суп молочный с рисом	200	4,89	4,5	18,36	133,4	54-18к
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,2	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,12	8,57	50,2	54-4гн
Итого за завтрак		435	8,78	9,52	41,73	287,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.00	10.5	42.00	Пром.
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37,8	Пром.
Итого		200	1.4	0.2	18.6	80.	
Обед	Помидор в нарезке	50	0.55	0,1	1,9	10,7	54,3з
	Суп крестьянский с крупой перловой	200	5,14	5,78	10,78	115,6	54-10с
	Горошница	150	14,45	1,32	33,78	204,8	54-21г
	Гуляш из говядины	70	11,9	11,56	2,73	162,5	54-2м
	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	19,78	81	54-1хн
	Хлеб (пшеничный ржаной)	20 30	2,3 1,3	0,2 0,2	14,8 6,7	46,9 51,2	Пром. Пром.
Итого за обед		720	36,12	19,16	90,47	672,7	
Полдник	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	54-19
	Котлета рыбная	100	12,8	4,07	6,11	112,2	54-16р
	Чай с лимоном сахаром	200	0.15	0.03	6,58	27,2	54-3гн
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,2	Пром
Итого за полдник		335	15,39	8	27,49	243,6	
Итого за день		1690	61,69	36,88	178,29	1284,1	