



Заведующий МДОУ №12 «Звёздочка»
Е.Л.Горшунова

Меню на 10 марта 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	130-150	5,5	5,8	37,4	135	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,3	28	0
		370	7,9	13,3	60,7	297	0
2-й завтрак	Сок (по наличию фруктов)	100	0,6	0,1	5,7	27	4,2
Обед	Салат из капусты	30-40	0,7	2,3	3,2	36	17,1
	Свекольник со сметаной	150-180	1,7	4,5	7,3	77	20,4
	Котлета мясная с красным соусом	50-60	9,2	7,5	5,4	119	0,7
	Гороховое пюре	110-120	13,3	4,4	27,8	204	0
Полдник	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,5/1,7	0,2/0,3	9,9/9,6	45/57	0
	Кисель	150	0,0	0,0	15,8	64	0,2
		625	28,2	19,2	79	602	38
	Каша молочная манная	130-150	3,8	4,8	13,9	114	1,3
	Чай с сахаром	150	4,8	4,2	7,0	90	0,5
Ужин		270	8,6	9,0	20,9	204	1,8
	Каша молочная пшеничная	130-150	4,9	6,6	18,1	150	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	0
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	2,1
Итого за день			56	52	201	1403	48

Меню

На 10 марта 2025



Заведующий МДОАУ
№12 «Звёздочка»

Е.Л.Горшунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150-200	6,1	6,5	41,5	270	0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90	0
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	34	0
		430	9,2	14,1	71,5	460	0
2-й завтрак	Сок (по наличию фрукты)	100	0,9	0,2	8,1	38	6
Обед	Салат из капусты	50-60	1,0	3,1	4,3	48	22,8
	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,7	9,1	96	25,6
	Котлета мясная с красным соусом	70-80	10,8	8,8	6,3	139	0,9
	Гороховое пюре	130-150	16,6	5,5	34,7	255	0
	Хлеб пшеничный(ржаной)	35\50	2,7\2,8	0,3\0,5	17,4\16,0	79\95	0
	Кисель	180	0,0	0,0	19,0	77	0,3
		795	35,9	23,8	106,8	789	49
Полдник	Каша молочная манная	180-200	4,8	6,0	17,4	142	1,7
	Чай с сахаром	180	5,8	5,0	8,4	108	0,6
		330	10,6	11,0	25,8	250	2,3
Ужин	Каша молочная пшениная	180-200	5,4	7,4	20,1	167	1,7
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,4	57	0
	Молоко кипяченое	180	5,0	4,5	8,5	94	2,5
		405	12,2	12,1	41,0	317	4,2
Итого за день			69	61	253	1854	62