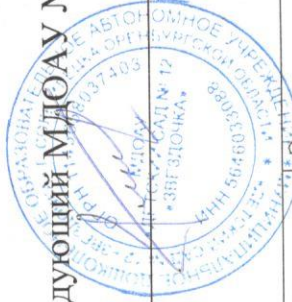


Меню на 11 марта 2025

Заведующий МДОУ №12 «Звёздочка»

Е.Л.Горшунова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка	80	14,0	8,5	11,4	180	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,0
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,0
	Какао с молоком	150	2,9	2,5	12,8	83	1,2
		270	19,2	18,5	39,2	396	1,6
2-й завтрак	Сок (по наличию фрукты)	70	1,1	0,4	14,7	67	7,0
Обед	Салат из моркови	45	0,6	2,3	5,3	43	2,1
	Суп «Уха»	200	9,6	3,1	11,3	112	10,6
	Жаркое по домашнему	180	17,5	16,9	17,6	281	21,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	57	0,0
	Компот	150	0,2	0,0	16,4	65	0,2
		625	31,1	22,8	70,1	603	33,9
Полдник	Булочка с сахаром	50	3,5	4,7	23,9	151	0,2
	Кисломолочный продукт	150	2,1	1,9	11,8	90	1,0
		200	5,6	6,5	35,7	241	1,2
Ужин	Каша молочная кукурузная	180	5,8	7,3	24,5	185	2,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	0,0
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,3	28	0,0
		350	7,4	7,5	42,8	259	2,0
Итого за день			64,3	55,6	202,5	1566	45,6

Меню на 11 марта 2025

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Твороженная запеканка	80	14,0	8,5	11,4	180	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,0	
	Какао с молоком	150	2,9	2,5	12,8	83	1,2	
		270	19,2	18,5	39,2	396	1,6	
2-й завтрак	Сок (по наличию фруктов)	70	1,1	0,4	14,7	67	7,0	
Обед	Салат из моркови	45	0,6	2,3	5,3	43	2,1	
	Суп «Уха»	200	9,6	3,1	11,3	112	10,6	
	Жаркое по домашнему	180	17,5	16,9	17,6	281	21,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	0,0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	57	0,0	
	Компот	150	0,2	0,0	16,4	65	0,2	
		625	31,1	22,8	70,1	603	33,9	
Полдник	Булочка с сахаром	50	3,5	4,7	23,9	151	0,2	
	Кисломолочный продукт	150	2,1	1,9	11,8	90	1,0	
Ужин		200	5,6	6,5	35,7	241	1,2	
	Каша молочная кукурузная	180	5,8	7,3	24,5	185	2,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	0,0	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,3	28	0,0	
		350	7,4	7,5	42,8	259	2,0	
Итого за день			64,3	55,6	202,5	1566	45,6	