

## МЕНЮ на "07" февраля 2025 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

| Завтрак  | Сад          |              |              |              |               | Ясли         |             |             |              |               |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|  | Вес          | Б            | Ж            | У            | Калл          | Вес          | Б           | Ж           | У            | Калл          |
| Каша жидкая молочная манная                        | 150          | 4            | 4,3          | 19           | 130,7         | 130          | 3,46        | 3,68        | 16,46        | 113,31        |
| Какао с молоком                                    | 180          | 3,67         | 3,19         | 15,82        | 107           | 150          | 3,15        | 2,72        | 12,96        | 89            |
| Яйцо вареное                                       | 40           | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 63            | 40           | 5,08        | 4,6         | 0,28         | 63            |
| Хлеб пшеничный                                     | 33,0         | 2,55         | 0,31         | 16,96        | 80,8          | 30           | 2,24        | 0,14        | 15           | 71,1          |
| <i>Итого</i>                                       | <b>403,0</b> | <b>15,3</b>  | <b>12,4</b>  | <b>52,1</b>  | <b>381,5</b>  | <b>350,0</b> | <b>13,9</b> | <b>11,1</b> | <b>44,7</b>  | <b>336,4</b>  |
| 2 завтрак  | Сад          |              |              |              |               | Ясли         |             |             |              |               |
|  | Вес          | Б            | Ж            | У            | Калл          | Вес          | Б           | Ж           | У            | Калл          |
| Фрукты свежие (банан)                              | 120          | 1,79         | 0,6          | 25,2         | 113,3         | 110          | 1,65        | 0,55        | 23,1         | 104,5         |
|  |              |              |              |              |               |              |             |             |              |               |
|  | <b>120</b>   | <b>1,8</b>   | <b>0,6</b>   | <b>25,2</b>  | <b>113,3</b>  | <b>110</b>   | <b>1,65</b> | <b>0,55</b> | <b>23,1</b>  | <b>104,5</b>  |
| Обед   | Сад          |              |              |              |               | Ясли         |             |             |              |               |
|  | Вес          | Б            | Ж            | У            | Калл          | Вес          | Б           | Ж           | У            | Калл          |
| Рассольник домашний со сметаной                    | 180          | 1,49         | 3,7          | 10,62        | 81,6          | 150          | 1,24        | 3,06        | 8,85         | 67,95         |
| Гуляш из отварного мяса                            | 75           | 19,31        | 15,13        | 4,92         | 233,1         | 59           | 15,21       | 11,92       | 3,85         | 183,5         |
| Свекла отварная                                    | 50           | 3,25         | 2,56         | 4,4          | 53,6          | 40           | 2,59        | 2,03        | 3,51         | 42,7          |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 130          | 7            | 5,7          | 31,1         | 205,6         | 100          | 5,46        | 4,46        | 24,02        | 158,34        |
| Компот из апельсинов                               | 180          | 0,41         | 0,09         | 30,6         | 124,74        | 160          | 0,39        | 0,07        | 16,61        | 68,16         |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | 37,5         | 2,5          | 0,37         | 15,08        | 71,3          | 20           | 1,49        | 0,09        | 10           | 38            |
| <i>Проведена витаминизация 3 блюда витамином С</i> | <b>653</b>   | <b>33,96</b> | <b>27,55</b> | <b>96,72</b> | <b>770,0</b>  | <b>529</b>   | <b>26</b>   | <b>22</b>   | <b>66,84</b> | <b>558,64</b> |
| Полдник  | Сад          |              |              |              |               | Ясли         |             |             |              |               |
|  | Вес          | Б            | Ж            | У            | Калл          | Вес          | Б           | Ж           | У            | Калл          |
| Ватрушка королевская с творогом                    | 85           | 37,1         | 14,22        | 22,89        | 234,0         | 70           | 30,6        | 11,7        | 18,9         | 193,2         |
| Чай с лимоном                                      | 180          | 0,08         | 0,01         | 8,52         | 34,8          | 150          | 0,07        | 0,01        | 7,1          | 29            |
|  |              |              |              |              |               |              |             |             |              |               |
|  |              |              |              |              |               |              |             |             |              |               |
| <i>Итого</i>                                       | <b>265,0</b> | <b>37,2</b>  | <b>14,2</b>  | <b>31,4</b>  | <b>268,8</b>  | <b>220</b>   | <b>30,7</b> | <b>11,8</b> | <b>26,0</b>  | <b>222,2</b>  |
| <b>Итого за день</b>                               | <b>1441</b>  | <b>88,2</b>  | <b>54,8</b>  | <b>205,4</b> | <b>1533,6</b> | <b>1209</b>  | <b>72,7</b> | <b>45,1</b> | <b>160,6</b> | <b>1221,8</b> |