

## МЕНЮ на 14 февраля 2025 г.

## по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67	150/3	3,15	2,89	22,8	130
Бутерброд с сыром	40/15,8	6,76	7,62	20,6	178,0	30/10	4,64	5,09	15,45	126,2
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	160	2,66	2,13	8,85	64,85
<i>Итого</i>	<b>419,2</b>	<b>14,2</b>	<b>14,2</b>	<b>62,5</b>	<b>435,6</b>	<b>353</b>	<b>10,5</b>	<b>10,1</b>	<b>47,1</b>	<b>321,0</b>
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Йогурт питьевой фруктовый	160	4,8	4	17,6	125,6	139	4,17	3,48	15,29	109,2
<i>Итого</i>	<b>160</b>	<b>4,8</b>	<b>4,0</b>	<b>17,6</b>	<b>125,6</b>	<b>139</b>	<b>4,2</b>	<b>3,5</b>	<b>15,3</b>	<b>109,2</b>
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105	150	3,07	3,38	8,99	78,75
Котлета мясная	80	14,8	13,89	5,7	207,2	70	12,95	12,15	4,98	181,3
Огурцы соленые	27	0,21	0	0,65	3,4	22	0,17	0	0,53	2,8
Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	130	2,58	4,46	15,48	122,12
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,5	160	0,51	0,21	16,22	79
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	30	2	0,3	12,06	57,04
<i>Итого</i>	<b>694,5</b>	<b>25,3</b>	<b>24,2</b>	<b>73,3</b>	<b>634,4</b>	<b>562,0</b>	<b>21,3</b>	<b>20,5</b>	<b>58,3</b>	<b>521,0</b>
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	120	10,80	10	8	188
Чай с молоком	180	2,65	2,34	14	88,9	150	0,04	0,01	6,99	28
Хлеб пшеничный	31,8	2,46	0,3	16,35	77,9	30	2,25	0,15	15	70,4
<i>Итого</i>	<b>362</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>402</b>	<b>300</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>287</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1636</b>	<b>62,9</b>	<b>57,9</b>	<b>194,0</b>	<b>1598,0</b>	<b>1354</b>	<b>49,0</b>	<b>44,5</b>	<b>150,8</b>	<b>1237,9</b>