

МЕНЮ на "27" июня 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	112,8
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,7	150	3,15	2,72	12,96	88,9
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Хлеб пшеничный	37,6	2,91	0,36	19,33	92,2	30	2,24	0,14	15	70,2
<i>Итого</i>	407,6	15,7	12,5	54,4	392,4	350,0	13,9	11,1	44,7	334,8
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,7	57,7	130	0,52	0,52	12,7	57,7
	130	0,5	0,5	12,7	57,7	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,7	10,62	81,7	150	1,24	3,06	8,85	67,9
Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27	155,5	50	12,89	10,1	3,27	155,5
Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	53,6	40	2,59	2,03	3,51	42,7
Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,2	100	3,8	0,5	20,8	102,9
Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,9	160	0,39	0,07	16,61	68,6
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	73,7	30	2	0,3	12,1	59,1
<i>Проведена витаминизация 3 блюда витамином С</i>	608	24,72	17,37	86,85	602,6	530	23	16	65,14	496,74
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Ватрушка королевская с творогом	100	39,96	16,5	26,5	276,0	70	32,7	12,5	20,2	192,1
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,5	150	0,07	0,01	7,1	28,8
<i>Итого</i>	280,0	40,0	16,5	35,0	310,5	220	32,8	12,5	27,3	220,9
Итого за день	1425	80,9	46,9	189,0	1363,2	1230	70,2	40,3	149,9	1110,1