

МБДОУ № 206"

Утверждаю:

Заведующая

Холодкова В.А.

Меню

5 Марта 2025г.

Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
24-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	129.07
24-Кофейный напиток с молоком (или сгущенным молоком)	180	73.38
24:-Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	138.88
10 ЧАСОВ		
24-Кисломолочный напиток	160	122.40
ОБЕД		
24-Салат "Океан" (с кальмарами)	40	51.75
24.-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	108.80
24-Гренки из пшеничного хлеба	15	65.63
24-Азу	60	135.89
24-Макаронные изделия отварные с овощами	110	129.56
24-Кисель из ягод свежемороженых	180	54.59
Хлеб ржаной	20	38.96
ПОЛДНИК		
24-Чай с сахаром	180	20.04
24-Творожники песочные	50	190.24
УЖИН		
24-Овощи натуральные соленые или свежие	40	4.00
24-Тефтели рыбные	60	107.68
24-Картофельное пюре	120	105.97
Сок До 3-Х Лет	180	100.26
Хлеб ржаной	20	38.96

Итого калорийность: 1616.06 Ккал.

МБДОУ № 206"

Утверждаю:

Заведующая

Холодкова В.А.

Меню

5 Марта 2025г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
24-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	196.51
24-Кофейный напиток с молоком (или сгущенным молоком)	200	79.32
24:-Бутерброд с маслом и сыром	35/5/13	171.98
10 ЧАСОВ		
24-Кисломолочный напиток	180	149.45
ОБЕД		
24-Салат "Океан" (с кальмарами)	60	77.62
24.-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	119.02
24-Гренки из пшеничного хлеба	25	107.64
24-Азу	70	158.69
24-Макаронные изделия отварные с овощами	150	174.92
24-Кисель из ягод свежемороженых	200	67.50
Хлеб ржаной	25	47.92
ПОЛДНИК		
24-Чай с сахаром	200	24.05
24-Творожники песочные	70	256.53
УЖИН		
24-Овощи натуральные соленые или свежие	50	4.90
24-Тефтели рыбные	70	127.44
24-Картофельное пюре	150	133.94
Соки	180	100.26
Хлеб ржаной	25	48.70

Итого калорийность: 2046.39 Ккал.