



Ежедневное меню на 18 апреля 2025 год **МБДОУ № 1**

Возрастная категория 1-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г) ясли/сад	Вит «С» (мг)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли/сад	Замена аллергикам
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	120/160		191,2/254,93	
	Чай с сахаром	200/220		44,4/48,84	
	Масло сливочное 82,5%	6		44,88	
	Сыр порциями	7/10		30,1/42,96	
	Батон нарезной	20/30		52,4/79,2	
Итого завтрак:		Вес: 353/426		Э/ценность 362,98/470,81	
Обед	Салат витаминный	40/60		34,0/51,0	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/180		94,32/100,23	
	Тефтели из говядины(ежики)	60/80		102,0/136,0	
	Картофельное пюре с морковью	120/130		93,6/101,4	
	Компот из сухофруктов	200		125,0/149,0	
	Хлеб ржаной	10/40		20,0/80,0	
Итого обед:		Вес: 580/690		Э/ценность 468,92/617,63	
Полдник	Чай с молоком	200		76,0	
	Булочка дорожная	40/55		144,66/203,92	
Итого полдник:		Вес: 240/255		Э/ценность 220,66/279,92	
Ужин	Винегрет овощной	50/60		45,8/63,95	
	Омлет натуральный	100/110		167,69/184,46	
	Компот из черной смородины	160/180		72,64/81,72	
	Хлеб пшеничный	15/30		35,25/70,5	
	Яблоко	105		46,2	
Итого за ужин:		Вес 430/485		Э/ценность 367,58/446,83	
Итого за день:		Вес 1603/1856		Э/ценность 1420,14/1815,19	