



**Ежедневное меню на** 21 апреля 2025 год **МБДОУ № 1**

Возрастная категория 1-3лет;3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г) ясли/сад	Вит «С» (мг)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли/сад	Замена аллергикам
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150/180		184,05/220,86	
	Кофейный напиток с молоком	180		91,0	
	Батон нарезной	15/20		39,6/52,4	
	Масло сливочное	2		14,96	
	Джем	10/20		26,2/52,4	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>Вес: 357/402</b>		<b>Э/ценность 355,81/431,62</b>	
Обед	Салат из кукурузы	35/50		34,75/49,65	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180		68,83/61,02	
	Тефтели мясные с соусом	100/120		142,5/171,0	
	Макароны отварные	110/130		139,59/164,97	
	Напиток из плодов шиповника	150/200		69,0/119,78	
	Хлеб ржаной	25/35		50,0/70,0	
<b>Итого обед:</b>		<b>Вес: 570/715</b>		<b>Э/ценность 504,67/636,42</b>	
Полдник	Чай с молоком	200/250		76,0/84,0	
	Булочка домашняя	45/60		141,75/189,0	
<b>Итого полдник:</b>		<b>Вес: 245/310</b>		<b>Э/ценность 217,75/273,0</b>	
Ужин	Салат из свежих огурцов	40/55		26,92/37,01	
	Зразы рыбные рубленые	50/80		43,0-68,8	
	Пюре картофельное	110/150		100,65/137,25	
	Сок вишневый	210/230		105,0/115,0	
	Хлеб пшеничный	15		35,25	
	Масло сливочное	6/8		44,88/59,84	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>Вес 431/538</b>		<b>Э/ценность 355,7/453,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>Вес 1603/1965</b>		<b>Э/ценность 1433,93/1794,19</b>	