

УТВЕРЖДАЮ
ИП Аминова Олеся Юрисовна



СОГЛАСОВАНО
ДЕТСКИЙ САД "Малыш" с Кармаскалинским
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



МЕНЮ
на 19.03.2025 среда
Сад (с 3 до 7 лет)

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Сыр (порциями)	10	38	2,00	2,95	
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	73	2,43	0,30	14,64
Какао с молоком(2вар)	180	74	2,61	3,78	9,45
каша гречневая молочная жидкая	190	161	3,89	4,94	27,08
Пищевая ценность		345	10,93	11,97	51,17
Второй завтрак					
Чай из сухой смеси с витаминами	100	17	0,05		4,35
Пищевая ценность		17	0,05		4,35
Обед					
Хлеб ржаной(пшеничный)	25	55	2,00	0,88	10,63
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	73	2,43	0,30	14,64
Макаронные изделия отварные(2вар)	130	158	0,33	3,90	23,48
суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	117	4,85	8,80	18,70
Напиток яблочно-лимонный(1в)	180	85	0,22	0,16	5,58
Голубцы ленивые с соусом томатным	100	145	8,80	5,20	12,52
Пищевая ценность		633	18,62	19,24	85,55
Полдник					
Без диеты					
Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	48	1,62	0,20	9,76
Чай с сахаром(2вар)	200	35	0,10	0,02	9,90
Шанежка наливная	50	164	8,20	8,40	19,20
Каша пшеничная молоч.жидкая с сахаром	150	98	1,20	3,20	12,60
Пищевая ценность		345	11,12	11,82	51,46
Итого за день: Стоимость 146 рублей. Пищевая ценность		1340	40,73	43,03	192,52