

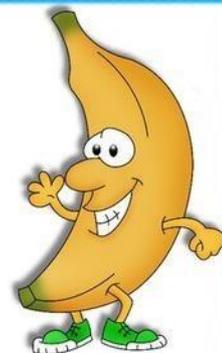


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 186»

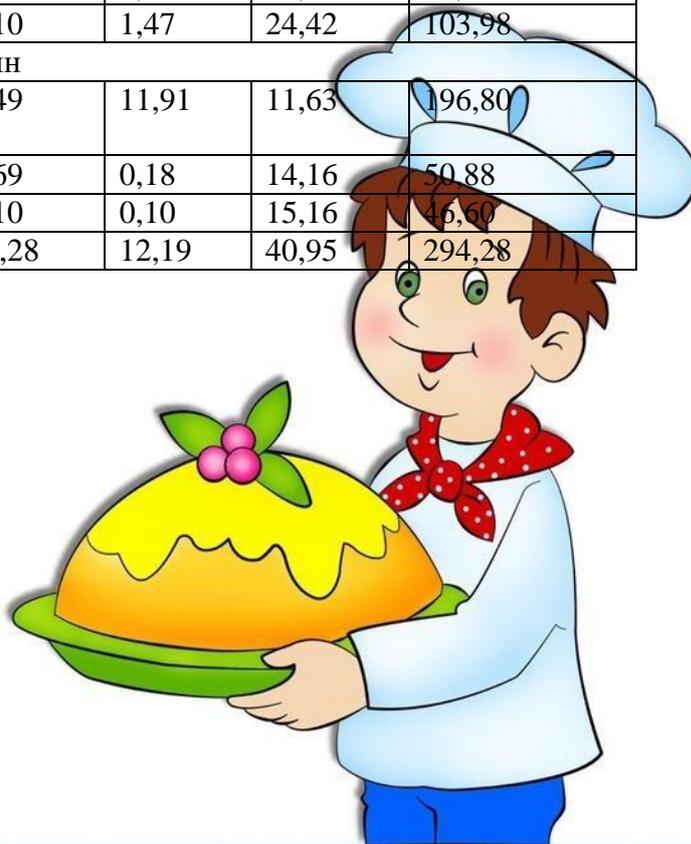
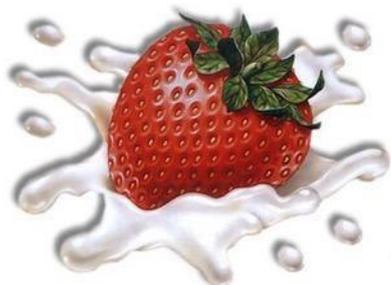
А.А. Орлова

31.03.2025



**01 апреля 2025 года (ясли)**

| Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                    |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                     |           |                  |         |             |                               |
| Каша пшеничная молочная            | 180       | 4,20             | 5,10    | 16,8        | 109                           |
| Какао с сахаром и молоком          | 150       | 2,88             | 2,98    | 15,97       | 89,6                          |
| Хлеб пшеничный с маслом            | 30/6      | 2,16             | 5,90    | 15,24       | 111,13                        |
| Итого                              | 366       | 9,24             | 13,98   | 48,01       | 309,73                        |
| <b>2 Завтрак</b>                   |           |                  |         |             |                               |
| Яблоки                             | 100       | 0,40             | 0       | 11,30       | 46,00                         |
| Итого                              | 100       | 0,40             | 0       | 11,30       | 46,00                         |
| <b>Обед</b>                        |           |                  |         |             |                               |
| Суп-лапша на курином бульоне       | 180       | 6,82             | 3,65    | 25,02       | 162,73                        |
| Котлета мясная                     | 60        | 6,61             | 3,23    | 9,81        | 80,88                         |
| Картофельное пюре с маслом         | 130       | 2,29             | 4,01    | 14,70       | 112,52                        |
| Компот из сухофруктов              | 180       | 0,54             | 0       | 24,37       | 96,32                         |
| Хлеб ржаной                        | 40        | 0                | 0,35    | 24,90       | 107,00                        |
| Итого                              | 590       | 16,26            | 11,24   | 98,80       | 559,45                        |
| <b>Полдник</b>                     |           |                  |         |             |                               |
| Вафли                              | 30        | 1,41             | 1,29    | 10,26       | 53,10                         |
| Чай с сахаром                      | 150       | 0,69             | 0,18    | 14,16       | 50,88                         |
| Итого                              | 180       | 2,10             | 1,47    | 24,42       | 103,98                        |
| <b>Ужин</b>                        |           |                  |         |             |                               |
| Пудинг творожно-рисовый с вареньем | 120/30    | 7,49             | 11,91   | 11,63       | 196,80                        |
| Чай с сахаром                      | 150       | 0,69             | 0,18    | 14,16       | 50,88                         |
| Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,10             | 0,10    | 15,16       | 46,60                         |
| Итого                              | 330       | 10,28            | 12,19   | 40,95       | 294,28                        |



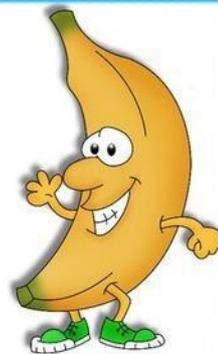


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 186»

А.А. Орлова

31.03.2025



## 01 апреля 2025 года (сад)

| Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                    |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                     |           |                  |         |             |                               |
| Каша пшенная молочная              | 200       | 7,69             | 6,59    | 52,53       | 210,50                        |
| Какао с сахаром и молоком          | 180       | 3,84             | 4,16    | 18,90       | 117,67                        |
| Хлеб пшеничный с маслом            | 30/6      | 2,16             | 5,90    | 15,24       | 111,13                        |
| Итого                              | 416       | 13,69            | 16,65   | 86,67       | 439,30                        |
| <b>2 Завтрак</b>                   |           |                  |         |             |                               |
| Яблоки                             | 100       | 0,40             | 0       | 11,30       | 46,00                         |
| Итого                              | 100       | 0,40             | 0       | 11,30       | 46,00                         |
| <b>Обед</b>                        |           |                  |         |             |                               |
| Суп-лапша на курином бульоне       | 250       | 7,07             | 3,65    | 25,02       | 224,20                        |
| Котлета мясная                     | 70        | 13,69            | 10,58   | 11,01       | 180,57                        |
| Картофельное пюре с маслом         | 150       | 4,27             | 6,18    | 34,22       | 191,51                        |
| Компот из сухофруктов              | 180       | 0,54             | 0       | 24,37       | 96,32                         |
| Хлеб ржаной                        | 50        | 0                | 0,35    | 24,90       | 107,00                        |
| Итого                              | 700       | 25,57            | 20,76   | 119,52      | 799,60                        |
| <b>Полдник</b>                     |           |                  |         |             |                               |
| Сухари                             | 40        | 6,10             | 24,10   | 64,50       | 505,00                        |
| Чай с сахаром                      | 180       | 0,60             | 0,18    | 14,15       | 50,52                         |
| Итого                              | 220       | 6,70             | 24,28   | 78,65       | 555,52                        |
| <b>Ужин</b>                        |           |                  |         |             |                               |
| Пудинг творожно-рисовый с вареньем | 150/30    | 20,48            | 11,91   | 11,63       | 270,30                        |
| Чай с сахаром                      | 180       | 0,60             | 0,18    | 14,15       | 50,52                         |
| Хлеб пшеничный                     | 40        | 3,04             | 0,24    | 20,88       | 46,60                         |
| Итого                              | 400       | 24,12            | 12,33   | 46,66       | 367,42                        |

