



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 186»

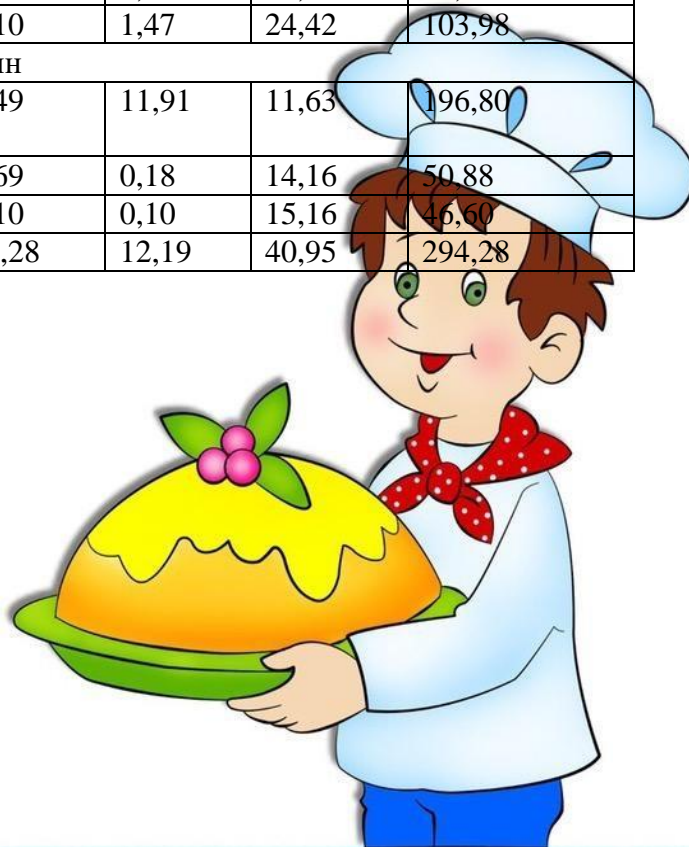
А.А. Орлова

31.03.2025



01 апреля 2025 года (ясли)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
2 Завтрак					
Яблоки	100	0,40	0	11,30	46,00
Итого	100	0,40	0	11,30	46,00
Обед					
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
Полдник					
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
Ужин					
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	
Завтрак					
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
2 Завтрак					
Яблоки	100	0,40	0	11,30	46,00
Итого	100	0,40	0	11,30	46,00
Обед					
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
Полдник					
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
Ужин					
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

