



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 186»

А.А. Орлова

15.04.2025



16 апреля 2025 года (ясли)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак					
Запеканка творожная со сметан- ным соусом	120/25	7,49	12,88	12,33	196,80
Чай с сахаром	150	0,69	0,18	14,16	50,88
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,16	5,90	15,24	111,13
Итого	331	10,34	18,96	41,73	358,81
2 Завтрак					
Бананы	100	0	14,70	62,00	16,88
Итого	100	0	14,70	62,00	16,88
Обед					
Рассольник на курином бульоне	180	7,85	5,29	8,53	44,00
Котлета куриная	60	6,61	3,23	9,81	80,88
Греча отварная с маслом	105	3,62	3,22	22,08	136,19
Салат из свежих овощей	45	0,39	3,00	2,06	36,46
Лимонный напиток	150	0,33	0	13,42	51,08
Хлеб ржаной	40	0	0,35	24,90	107,00
Итого	580	18,80	15,09	80,80	455,61
Полдник					
Ватрушка с творогом	60	5,39	6,91	41,46	196,12
Йогурт питьевой	150	4,10	1,50	5,90	68,00
Итого	210	9,49	8,41	47,36	264,12
Ужин					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,45	6,63	16,19	154,79
Чай с сахаром	150	0,69	0,18	14,16	50,88
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	46,60
Итого	360	8,24	6,91	45,51	252,27





УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 186»

А.А. Орлова

15.04.2025



16 апреля 2025 года (сад)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак					
Запеканка творожная со сметан- ным соусом	150/30	8,72	21,15	37,88	470,66
Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,16	5,90	15,24	111,13
Итого	396	11,48	27,23	67,27	632,31
2 Завтрак					
Бананы	100	0	14,70	62,00	16,88
Итого	100	0	14,70	62,00	16,88
Обед					
Рассольник на курином бульоне	250	8,88	8,45	8,53	44,60
Котлета куриная	70	13,69	10,58	11,01	180,57
Греча отварная с маслом	150	5,12	4,28	31,84	92,42
Салат из свежих овощей	60	0,54	4,00	2,13	48,32
Лимонный напиток	180	0,36	0	13,42	51,08
Хлеб ржаной	50	0	0,35	24,90	107,00
Итого	760	28,59	27,66	91,83	523,99
Полдник					
Ватрушка с творогом	60	5,39	6,91	41,46	196,12
Йогурт питьевой	180	4,10	1,50	5,90	68,00
Итого	240	9,49	8,41	47,36	264,12
Ужин					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	13,66	9,25	16,19	195,58
Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	46,60
Итого	420	17,30	9,67	51,22	292,70

