



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 186»

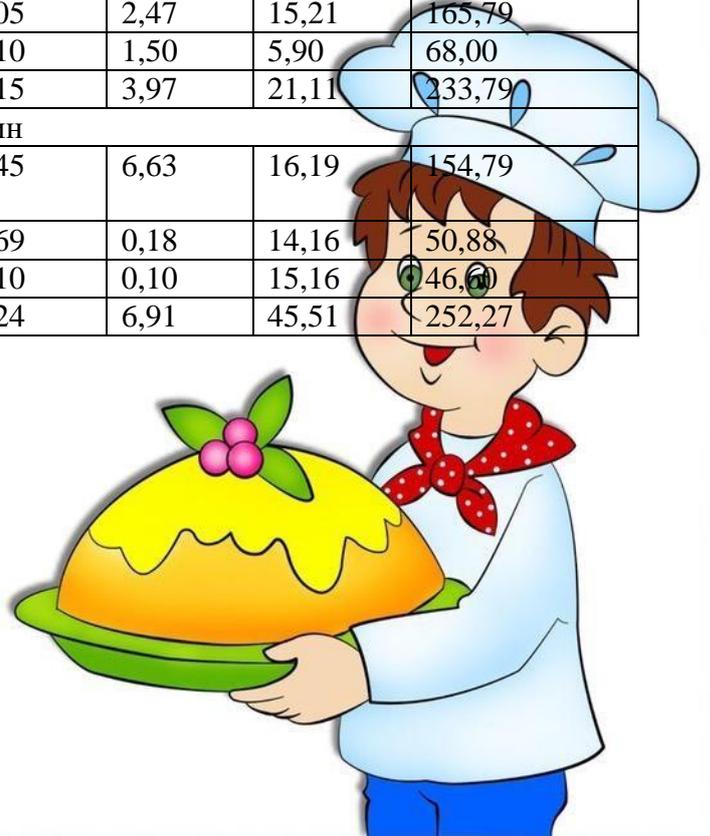
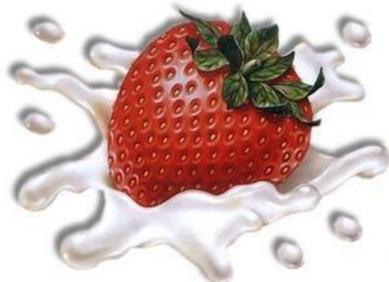
А.А. Орлова

22.04.2025



23 апреля 2025 года (ясли)

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 120/25 | 7,49 | 12,88 | 12,33 | 196,80 |
| Кофе молочный с сахаром | 150 | 3,16 | 3,30 | 16,44 | 95,40 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 2,16 | 5,90 | 15,24 | 111,13 |
| Итого | 331 | 12,81 | 22,08 | 44,01 | 403,33 |
| 2 Завтрак | | | | | |
| Бананы | 100 | 0 | 14,70 | 62,00 | 16,88 |
| Итого | 100 | 0 | 14,70 | 62,00 | 16,88 |
| Обед | | | | | |
| Свекольник на курином бульоне | 180 | 6,90 | 4,16 | 16,60 | 137,59 |
| Плов с курой | 125 | 6,94 | 9,38 | 20,89 | 135,49 |
| 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 | 540 | 14,56 | 16,89 | 77,87 | 467,62 |
| Полдник | | | | | |
| Плюшка | 50 | 4,05 | 2,47 | 15,21 | 165,79 |
| Йогурт питьевой | 150 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 68,00 |
| Итого | 200 | 8,15 | 3,97 | 21,11 | 233,79 |
| 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

22.04.2025



23 апреля 2025 года (сад)

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 150/30 | 8,72 | 21,15 | 37,88 | 470,66 |
| Кофе молочный с сахаром | 180 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 2,16 | 5,90 | 15,24 | 111,13 |
| Итого | 396 | 14,74 | 31,17 | 72,74 | 699,46 |
| 2 Завтрак | | | | | |
| Бананы | 100 | 0 | 14,70 | 62,00 | 16,88 |
| Итого | 100 | 0 | 14,70 | 62,00 | 16,88 |
| Обед | | | | | |
| Свекольник на курином бульоне | 250 | 7,21 | 4,16 | 19,18 | 160,17 |
| Плов с курой | 170 | 12,98 | 12,46 | 27,87 | 248,26 |
| 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 | 710 | 21,09 | 20,97 | 87,50 | 614,83 |
| Полдник | | | | | |
| Плюшка | 50 | 4,05 | 2,47 | 15,21 | 165,79 |
| Йогурт питьевой | 180 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 68,00 |
| Итого | 230 | 8,15 | 3,97 | 21,11 | 233,79 |
| Ужин | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 13,66 | 9,25 | 16,19 | 195,68 |
| 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 |

