

Меню (ясли) 29.04.2025

Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»
Густокашина Л.В.

Утверждаю:
Густокашина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг.це н,ккал
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	130	4,52	5,97	17,06	140,34
Бутерброд с повидлом	24/11	1,82	0,15	18,72	83,47
Какао с молоком	170	2,94	2,93	9,4	76,37
Второй завтрак					
Йогурт	130	2,6	1,95	3,9	62,4
Обед					
Салат из отварной свёклы с чесноком	30	0,52	1,79	3,05	30,25
Рассольник Ленинградский	150	1,79	3,7	12,6	92,62
Котлеты или биточки рыбные	70	15,33	7,79	7,69	161,62
Пюре картофельное	110	2,99	5,01	20,98	141,18
Компот из смеси сухофруктов	160	0	0	5,81	23,22
Хлеб ржаной	32	2,06	0,27	13,15	63,31
Хлеб пшеничный	12	0,89	0,07	5,84	27,57
Уплотнённый полдник					
Фрукты свежие(банан)	98	2,04	0,68	28,54	130,47
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
Шанежка наливная	50	3,58	4,44	24,15	155,08
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Чай с сахаром	170	0,06	0	4,19	16,98

Меню (сад) 29.04.2025

Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»
Густокашина Л.В.

Утверждаю:
Густокашина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг.це н,ккал
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,22	6,92	19,69	162,07
Бутерброд с повидлом	24/22	1,87	0,15	25,76	111,81
Какао с молоком	190	3,33	3,31	11,36	89,25
Второй завтрак					
Йогурт	150	3,0	2,25	4,5	72,0
Обед					
Салат из отварной свёклы с чесноком	50	0,87	2,97	5,09	50,43
Рассольник Ленинградский	180	2,13	4,36	15,09	110,3
Котлеты или биточки рыбные	80	17,5	8,86	8,79	184,57
Пюре картофельное	130	3,53	5,90	24,78	166,80
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	6,78	27,09
Хлеб ржаной	41	2,63	0,35	16,86	81,11
Хлеб пшеничный	26	1,9	0,2	12,6	59,7
Уплотнённый полдник					
Фрукты свежие(яблоки)	121	0,53	0,54	13,1	62,83
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
Шанежка наливная	50	3,58	4,44	24,15	155,08
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Чай с сахаром	180	0,1	0	5,97	24,18