

Меню (ясли)

22.07.2025

Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»

Утверждаю:
Густокакина Л.В.
Энергетик

Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энергет ические ккал
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	130	4,66	5,11	21,99	152,37
Бутерброд с повидлом	24/11	1,82	0,15	18,72	83,47
Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,64	10,25	75,73
Второй завтрак					
Сок	102	0,49	0,1	9,8	41,71
Обед					
Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,37	1,0	26,53
Борщ с капустой и картофелем	150	1,36	3,53	8,69	73,6
Котлеты или биточки рыбные	70	15,33	7,79	7,69	161,62
Пюре картофельное	130	3,53	5,9	24,78	166,8
Компот из яблок и ягод замороженных	170	0,12	0,06	7,75	32,61
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
Макароны отварные с сыром	100	5,8	5,63	20,88	158,15
Пряник	31	2,01	2,54	21,18	115,63
Чай с сахаром	170	0,1	0	4,1	16,98

Меню (сад)

22.07.2025

Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»

Утверждаю:
Густокакина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энергет ические ккал
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,38	5,92	25,4	176,53
Бутерброд с повидлом	24/22	1,87	0,15	25,76	111,81
Кофейный напиток с молоком	190	2,98	2,95	13,22	91,71
Второй завтрак					
Сок	102	0,49	0,1	9,8	41,71
Обед					
Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,55	1,5	39,78
Борщ с капустой и картофелем	180	1,66	4,17	10,56	88,33
Котлеты или биточки рыбные	80	17,5	8,86	8,79	184,57
Пюре картофельное	130	3,53	5,9	24,78	166,8
Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,12	0,06	8,83	37,02
Хлеб ржаной	41	2,63	0,35	16,86	81,11
Хлеб пшеничный	26	1,92	0,16	12,66	59,72
Уплотнённый полдник					
Фрукты свежие(яблоки)	121	0,53	0,53	13,1	62,83
Макароны отварные с сыром	12	6,98	6,86	24,98	190,54
Пряник	31	1,95	2,46	20,54	112,16
Чай с сахаром	180	0,08	0	5,97	24,18