

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Город Киров"
 МКДОУ № 190
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Шилова С.В.)
 09.07.2025
 Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.07.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	195	2,83	2,44	14,5	96,33
Итого за завтрак 1		433.00	10.27	12.48	61.69	403.13
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47
Итого за завтрак 2		300.00	1.38	0.51	30.11	133.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	СУФЛЕ ИЗ КУР	84	14,17	18,25	3,44	234,69
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,09	0,16	8,66	38,22
	БАТОН	18	1,2	0,2	10,28	47,6
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		728.00	24.25	28.21	78.06	666.04
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		280.00	8.91	11.06	60.85	380.02
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	32	2,1	0,35	17,99	83,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		488.00	12.46	13.86	82.33	505.19
Итого за день		2232.00	57.27	66.12	313.04	2087.38
Среднее значение за период		2232.00	57.27	66.12	313.04	2087.38

Исполнитель: Медсестра (Пахмутова Л.А.)
 Шеф-повар: (Караваева О.П.)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Город Киров"
 МКДОУ № 190
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Шилова С.В.)
 09.07.2025
 Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.07.2025						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	175	2,54	2,19	13,01	86,45
Итого за завтрак 1		353.00	7.70	10.38	47.25	311.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	156	0,78	0,16	15,44	67,08
	ГРУША	95	0,37	0,29	9,79	44,64
Итого за завтрак 2		251.00	1.15	0.45	25.23	111.72
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	СУФЛЕ ИЗ КУР	63	10,63	13,69	2,58	176,02
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	18	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
	Итого за обед		597.00	18.75	21.32	60.91
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		230.00	8.32	10.57	36.10	273.24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,44	2,67	1,96	35,11
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,38	0,25	10,13	49
	БАТОН	32	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		405.00	10.21	10.94	66.20	406.90
Итого за день		1839.00	46.13	53.66	235.69	1615.69
Среднее значение за период		1839.00	46.13	53.66	235.69	1615.69

Исполнитель: Медсестра (Пахмутова Л.А.)
 Шеф-повар: (Караваева О.П.)