

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Ракитное
Е.И. Ковалева

Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

« Детский сад с. Ракитное»

на 30 июня 2025 года, понедельник

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценнос ть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с манной крупой	130	200	3,45	4,64	11,81	103,01	5,17	6,24	16,18	141,82
393	Чай с лимоном	150	180	0,04		5,11	20,54	0,05		6,13	24,68
3	Бутерброд с маслом с сыром	40	55	4,21	4,03	15,16	115,39	6,15	6,42	19,58	162,8
Итого за завтрак:				7,7	8,67	32,08	238,94	11,37	12,66	41,89	329,3
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч фрукт (банан)	75	75	1,5	0,2	21,8	95	1,5	0,2	21,8	95
Итого за 2 завтрак:				1,5	0,2	21,8	95	1,5	0,2	21,8	95
ОБЕД:											
83	Суп картофельный с мясн.фрикад.	150	200	6,04	5	9,08	105,41	6,47	5,58	12,34	125,33
321	Картофельное пюре	120	150	2,62	4,32	17,35	118,65	3,25	4,55	21,72	140,77
255	Котлета рыбная	60	70	9,5	3,58	6,1	94,63	10,06	4,11	7,19	106,13
348	Соус томатный	15	15	0,18	1,26	1,79	19,13	0,18	1,26	1,79	19,13
33	Салат из свеклы	40	60	0,67	2,5	4	40,63	1,03	3	6,16	54,93
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13
	Хлеб пшеничный, ржаной	50 32	70 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80

Итого за обед:				23,67	17,97	71,54	538,04	26,95	20,14	91,42	649,3
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	180	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
470	Булочка «Дорожная»	70	70	4,84	10,08	42,38	277,38	4,84	10,08	42,38	277,38
213	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за полдник:				14,27	19,24	49,71	428,68	15,14	20,2	51,12	446,38
Ужин:											
324	Пюре из моркови		120					2,15	5,94	12,8	110,49
308	Фрикадельки из птицы		70					9,76	11,85	8,21	179,32
	Хлеб ржаной		25					2,02	0,85	10,55	55,5
378	Кисель		150					0,15	0,05	15,54	61,92
Итого за ужин:								14,08	18,69	47,1	407,23
Итого за день:				47,14	46,08	175,13	1300,66	69,04	71,89	253,33	1927,21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643049

Владелец Ковалева Елена Иосифовна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026