

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 169
Н.В.Курчанова

Меню на 11.07.2025

Сад

№ ТК (ТТК)/№ реп.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
			Б	Ж	У	
			г	г	г	

Третья неделя, день 5

Завтрак						
56/266	Каша "Рябчик"	200	6,45	5,52	23,37	169,05
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57
	Итого	451	11,68	11,54	55,23	371,52
2 завтрак						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток	130	3,38	3,7	5,56	69,37
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37
Обед						
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28
57/ТТК	Суфле из печени	70	10,11	4,52	10,86	124,50
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89
10/507	Напиток с витаминами "Витошка"	250	0,00	0,00	24,25	97,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00
	Итого	800	22,27	17,47	116,20	712,65
Полдник2						
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60	6,67	7,27	29,82	177,80
	Итого	260	6,96	7,40	39,30	219,22
Ужин						
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого	475	19,60	14,75	58,79	447,96
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	800	0,00	0,00	0,00	0,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,89	54,86	275,08	1820,71
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №169
Н.В.Курчанова

Меню на 11.07.2025 год

Если

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
			Б	Ж	У	
		г	г	г	г	ккал

Третья неделя, день 5

Завтрак							
56/266	Каша "Рябчик"	130	4,19	3,58	15,19	109,89	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	
27/99,100	Бутерброд с маслом	41	2,71	4,57	17,29	121,07	
	Итого	351	8,64	9,51	40,95	284,04	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток	100	2,6	3	4,28	54,52	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	
Обед							
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,70	2,68	2,34	36,32	
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,14	3,19	10,70	83,95	
57/ТТК	Суфле из печени	60	8,66	3,87	9,31	106,71	
21/421	Рис отварной с овощами	110	2,67	3,47	24,53	139,98	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	
	Итого	605	19,87	13,89	76,82	515,02	
Полдник2							
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,901	34,514	
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	50	5,56	6,06	24,85	148,17	
	Итого	230	5,80	6,17	32,75	182,68	
Ужин							
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	
	Итого	445	18,45	14,39	41,54	372,43	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Б	Ж	У	Эн/ц	
	Итого за день		55,36	46,96	196,34	1408,69	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	