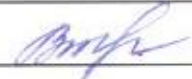

 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
 03.03.2025

Меню на 03.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	125	125	7,06	7,06	5,97	5,97	34,03	34,03	223,57	223,57	183
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Вафли	0	29	0	1,16	0	8,63	0	17,65	0	149,93	95
Печенье	23	0	1,63	0	2,93	0	25,52	0	94,16	0	97
Итого за завтрак 1	328	354	19,49	20,22	11,65	17,66	71,25	64,68	362,08	422,78	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	95	106	0,41	0,46	0,41	0,46	9,57	10,68	42,92	47,89	79
Итого за завтрак 2	95	106	0,41	0,46	0,41	0,46	9,57	10,68	42,92	47,89	
Обед											
Суп полевой	200	250	2	2,5	2	2,5	16	20	90	112,5	7
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	125	125	4,84	4,84	6,68	6,68	25,81	25,81	189,31	189,31	189
Оладьи из печени	70	75	12,67	13,58	8,9	9,54	4,57	4,9	133,76	143,32	40
Салат из квашеной капусты	0	55	0	1,1	0	10,13	0	4,15	0	258,06	128
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	45	4,2	5,4	0,7	0,9	31,01	39,88	132,27	170,08	2
Итого за обед	610	750	24,25	28,02	18,37	29,85	100,34	120,24	634,44	972,27	
Полдник											
Булочка домашняя	80	80	7,74	7,74	9,18	9,18	38,23	38,23	268,39	268,39	71
Кефир	130	150	3,76	4,34	4,19	4,83	5,2	6	72,49	83,65	144
Итого за полдник	210	230	11,5	12,08	13,37	14,01	43,43	44,23	340,88	352,04	
Ужин 1											
Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая	180	200	2,88	3,2	3,69	4,1	12,78	14,2	91,8	102	166
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,69	194,69	75
Каша рисовая диетическая	0	125	0	1,96	0	0,45	0	22,23	0	103,56	171
Итого за ужин 1	390	555	12,62	15,36	9,55	10,85	56,01	80,13	520,49	660,25	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1633	1995	68,27	76,14	53,35	72,83	280,6	319,96	1900,8	2455,2	

Исполнитель: Медсестра  ()