

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

УТВЕРЖДАЮ

03.06.2025

г. Белгород

Меню на 03.06.2025

| 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                              |       |      |          |        |         |        |             |        |            |        |             |
| Омлет натуральный                      | 130   | 130  | 10,04    | 10,04  | 11,61   | 11,61  | 4,08        | 4,08   | 160,22     | 160,22 | 147         |
| Икра кабачковая для детского питания   | 68    | 68   | 1,3      | 1,3    | 6,01    | 6,01   | 5,19        | 5,19   | 80,18      | 80,18  | 118         |
| Чай с сахаром                          | 180   | 200  | 10,8     | 12     | 2,75    | 3,06   | 11,7        | 13     | 44,35      | 49,28  | 89          |
| Бутерброд с маслом                     | 43    | 43   | 0,86     | 0,86   | 3,95    | 3,95   | 5,95        | 5,95   | 63,06      | 63,06  | 159         |
| Каша гречневая рассыпчатая диетическая | 0     | 120  | 0        | 3,2    | 0       | 0,8    | 0           | 17,1   | 0          | 90     | 182         |
| Итого за завтрак 1                     | 421   | 561  | 23       | 27,4   | 24,32   | 25,43  | 26,92       | 45,32  | 347,81     | 442,74 |             |
| Завтрак 2                              |       |      |          |        |         |        |             |        |            |        |             |
| Витаминизированный напиток             | 0     | 200  | 0        | 0      | 0       | 0      | 0           | 97     | 0          | 330,8  | 88          |
| Сок фруктовый                          | 115   | 0    | 0,92     | 0      | 0       | 0      | 4,02        | 0      | 20,7       | 0      | 141         |
| Итого за завтрак 2                     | 115   | 200  | 0,92     | 0      | 0       | 0      | 4,02        | 97     | 20,7       | 330,8  |             |
| Обед                                   |       |      |          |        |         |        |             |        |            |        |             |
| Свекольник на мб со сметаной           | 200   | 250  | 13,42    | 16,77  | 19,52   | 24,4   | 31,66       | 39,58  | 423,74     | 529,67 | 14          |
| Биточки мясные                         | 80    | 80   | 18,87    | 18,87  | 23,28   | 23,28  | 7,52        | 7,52   | 314,86     | 314,86 | 44          |
| Макароны отварные со сливочным маслом  | 125   | 125  | 4,84     | 4,84   | 6,68    | 6,68   | 25,81       | 25,81  | 189,31     | 189,31 | 189         |
| Огурец свежий                          | 60    | 75   | 6,6      | 8,25   | 0       | 0      | 4,03        | 5,04   | 86,73      | 108,41 | 132         |
| 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    | 30,97       | 39,82  | 131,84     | 169,52 | 76          |
| Итого за обед                          | 680   | 775  | 48,47    | 54,73  | 50,27   | 55,36  | 122,94      | 143,27 | 1235,6     | 1410,8 |             |
| Полдник                                |       |      |          |        |         |        |             |        |            |        |             |
| Булка                                  | 35    | 35   | 6,57     | 6,57   | 2,19    | 2,19   | 45,5        | 45,5   | 227,1      | 227,1  | 75          |
| Кефир                                  | 130   | 145  | 3,77     | 4,2    | 4,19    | 4,67   | 5,2         | 5,8    | 72,49      | 80,86  | 144         |
| Итого за полдник                       | 165   | 180  | 10,34    | 10,77  | 6,38    | 6,86   | 50,7        | 51,3   | 299,59     | 307,96 |             |
| Ужин 1                                 |       |      |          |        |         |        |             |        |            |        |             |
| Котлеты рыбные                         | 70    | 70   | 7,91     | 7,91   | 3,23    | 3,23   | 9,8         | 9,8    | 100,02     | 100,02 | 31          |
| Каша пшеничная с маслом сливочным      | 110   | 110  | 6,77     | 6,77   | 3,89    | 3,89   | 4,13        | 4,13   | 149,59     | 149,59 | 191         |
| Напиток кофейный                       | 200   | 200  | 4,57     | 4,57   | 4,42    | 4,42   | 4,7         | 4,7    | 260        | 260    | 92          |
| Булка                                  | 35    | 35   | 6,57     | 6,57   | 2,19    | 2,19   | 45,5        | 45,5   | 227,1      | 227,1  | 75          |
| Итого за ужин 1                        | 415   | 415  | 25,82    | 25,82  | 13,73   | 13,73  | 64,13       | 64,13  | 736,71     | 736,71 |             |
| Рекомендованный ужин 2                 |       |      |          |        |         |        |             |        |            |        |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2        | 0     | 0    | 0        | 0      | 0       | 0      | 0           | 0      | 0          | 0      |             |
| Итого день                             | 1796  | 2131 | 108,55   | 118,72 | 94,7    | 101,38 | 268,71      | 401,02 | 2640,4     | 3229   |             |

Исполнитель: Медсестра  ()