

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

04.03.2025

Меню на 04.03.2025



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Омлет натуральный	125	125	9,65	9,65	11,16	11,16	3,92	3,92	154,05	154,05	147
Свекла отварная с маслом растительным	70	80	7,39	8,44	4,24	4,84	0	0	105,47	120,54	122
Чай с сахаром	180	180	10,8	10,8	2,75	2,75	11,7	11,7	44,35	44,35	89
Бутерброд с маслом	45	45	0,9	0,9	4,13	4,13	6,23	6,23	66	66	159
Итого за завтрак 1	420	430	28,74	29,79	22,28	22,88	21,85	21,85	369,87	384,94	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	120	160	0,96	1,28	0	0	4,2	5,6	21,6	28,8	141
Итого за завтрак 2	120	160	0,96	1,28	0	0	4,2	5,6	21,6	28,8	
Обед											
Борщ на м/б с мясом со сметаной	200	250	7	8,75	1,74	2,18	5,42	6,78	224,98	281,23	16
Плов рисовый с мясом	150	180	5,85	7,02	6,44	7,73	33,05	39,66	217,77	261,34	42
Помидор соленый	44	60	7,58	10,34	0	0	7,8	10,64	298,83	407,51	104
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	49	4,8	5,88	0,8	0,98	35,4	43,37	150,69	184,6	76
Итого за обед	614	739	25,77	32,59	9,07	10,99	104,62	125,95	981,37	1233,7	
Полдник											
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,69	194,69	75
Кефир	135	165	3,9	4,77	4,34	5,31	5,4	6,6	75,28	92,02	144
Итого за полдник	165	195	9,53	10,4	6,22	7,19	44,4	45,6	269,97	286,71	
Ужин 1											
Биточки рыбные в томатном соусе	100	100	8,95	8,95	5,48	5,48	9,16	9,16	121,07	121,07	58
Каша пшеничная с маслом сливочным	120	120	7,39	7,39	4,24	4,24	4,51	4,51	163,2	163,2	191
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
Итого за ужин 1	430	450	26,08	26,54	15,58	16,02	56,9	57,37	712,96	738,96	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1749	1974	91,08	100,6	53,15	57,08	231,97	256,37	2355,8	2673,1	

Исполнитель: Медсестра  (*)