

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

УТВЕРЖДАЮ

05.03.2025

Детский сад № 75
г. Болгар

Меню на 05.03.2025

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											
Запеканка творожная со сметаной	110	110	14,8	14,8	9,81	9,81	10,75	10,75	196,63	196,63	155
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Итого за завтрак 1	290	310	20,67	21,32	15,62	16,27	33,27	35,77	364,03	382,63	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	96	117	0,41	0,5	0,41	0,5	9,67	11,79	43,37	52,86	79
Итого за завтрак 2	96	117	0,41	0,5	0,41	0,5	9,67	11,79	43,37	52,86	
Обед											
Суп гречневый на м/б с мясом	200	250	14,38	17,8	16,26	20,13	47,11	58,3	255,51	316,23	21
Пюре картофельное	150	170	3,43	3,89	4,89	5,54	8,41	9,53	129,67	146,97	193
Котлета мясная	80	80	6,84	6,84	1,16	1,16	4,18	4,18	231,09	231,09	46
Огурец соленый	33	40	10,58	12,83	0	0	37,54	45,5	357,49	433,32	102
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	43	4,2	5,16	0,7	0,86	30,98	38,06	131,85	162	76
Итого за обед	680	783	39,97	47,12	23,1	27,79	151,17	181,07	1194,7	1388,6	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	75	75	3,23	3,23	4,59	4,59	10,56	10,56	165,22	165,22	67
Кефир	135	165	3,9	4,77	4,34	5,31	5,4	6,6	75,28	92,02	144
Итого за полдник	210	240	7,13	8	8,93	9,9	15,96	17,16	240,5	257,24	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная жидкая	180	200	6,08	6,76	9,4	10,44	23,27	25,86	202,45	224,94	187
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Печенье	27	27	1,91	1,91	3,44	3,44	29,96	29,96	110,53	110,53	97
Каша пшеничная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за ужин 1	387	547	12,1	17,3	16,82	24,56	57,46	76,04	546,98	730,43	
Рекомендованный ужин 2											
Каша манная на молоке	1	1	0,04	0,04	0,04	0,04	0,16	0,16	1,32	1,32	164
Итого за рекомендованный ужин 2	1	1	0,04	0,04	0,04	0,04	0,16	0,16	1,32	1,32	
Итого день	1664	1998	80,32	94,28	64,93	79,06	267,69	321,99	2390,9	2813,1	

Исполнитель: Медсестра  ()