

Заведующий МБДОУ д/с №75

(Пшеничных Л.А.)

Меню на 05.05.2025



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 пшенная с маслом сливочным и сахаром	125	125	6,64	6,64	3,81	3,81	4,05	4,05	146,54	146,54	170
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Печенье	25	25	1,77	1,77	3,19	3,19	27,74	27,74	102,34	102,34	97
Итого за завтрак 1	330	350	19,21	20,41	9,75	10,06	43,49	44,79	293,23	298,16	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	110	140	0,88	1,12	0	0	3,85	4,9	19,8	25,2	141
Итого за завтрак 2	110	140	0,88	1,12	0	0	3,85	4,9	19,8	25,2	
Обед											
Суп гороховый	200	250	3,26	4,07	3,02	3,78	6,68	8,35	72,34	90,42	18
Каша гречневая рассыпчатая	120	120	6,78	6,78	5,73	5,73	32,67	32,67	214,63	214,63	178
Оладьи из печени	65	65	11,77	11,77	8,27	8,27	4,25	4,25	124,21	124,21	40
Огурец соленый	32	32	10,27	10,27	0	0	36,4	36,4	346,66	346,66	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	30,97	38,05	131,84	161,98	76
Итого за обед	632	710	36,82	38,65	17,81	18,74	133,92	145,22	978,78	1036,9	
Полдник											
Кефир	130	145	3,77	4,2	4,19	4,67	5,2	5,8	72,49	80,86	144
Булочка "Ромашка"	70	70	6,77	6,77	1,75	1,75	35,46	35,46	184,69	184,69	74
Итого за полдник	200	215	10,54	10,97	5,94	6,42	40,66	41,26	257,18	265,55	
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	35	35	6,57	6,57	2,19	2,19	45,5	45,5	227,1	227,1	75
Каша рисовая диетическая	0	110	0	1,73	0	0,39	0	19,56	0	91,14	171
Итого за ужин 1	395	545	13,56	16,07	9,86	11,1	62,51	83,96	552,9	680,24	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1667	1960	81,01	87,22	43,36	46,32	284,43	320,13	2501,9	2706,1	

Исполнитель: Медсестра  ()