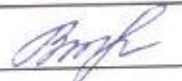


Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
06.05.2025



Меню на 06.05.2025

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											
Омлет натуральный	115	115	8,88	8,88	10,27	10,27	3,61	3,61	141,74	141,74	147
Свекла отварная с маслом растительным	65	75	6,85	7,91	3,93	4,54	0	0	97,93	113	122
Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	89
Бутерброд с маслом	45	45	0,9	0,9	4,13	4,13	6,23	6,23	66	66	159
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	425	555	28,63	32,89	21,39	22,8	22,84	39,94	354,95	460,02	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	115	135	0,92	1,08	0	0	4,02	4,72	20,7	24,3	141
Итого за завтрак 2	115	135	0,92	1,08	0	0	4,02	4,72	20,7	24,3	
Обед											
Борщ на м/б с мясом со сметаной	200	250	7	8,75	1,74	2,17	5,42	6,78	224,98	281,23	16
Макароны отварные со сливочным маслом	120	120	4,65	4,65	6,41	6,41	24,78	24,78	181,74	181,74	189
Котлета мясная	70	70	5,99	5,99	1,01	1,01	3,66	3,66	202,2	202,2	46
Помидор соленый	40	49	6,9	8,45	0	0	7,09	8,69	271,66	332,8	104
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	42	4,2	5,04	0,7	0,84	30,97	37,17	131,84	158,22	76
Итого за обед	645	731	29,28	33,48	9,95	10,53	94,87	106,58	1101,5	1255,2	
Полдник											
Булка	35	35	6,57	6,57	2,19	2,19	45,5	45,5	227,1	227,1	75
Кефир	130	140	3,76	4,05	4,19	4,51	5,2	5,6	72,49	78,07	144
Итого за полдник	165	175	10,33	10,62	6,38	6,7	50,7	51,1	299,59	305,17	
Ужин 1											
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	194,65	194,65	75
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
Итого за ужин 1	430	450	26,08	26,54	15,58	16,02	56,9	57,37	712,92	738,92	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1780	2046	95,24	104,61	53,3	56,05	229,33	259,71	2489,7	2783,6	

Исполнитель: Медсестра  ()