

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

УТВЕРЖДАЮ

10.03.2025

г. Белгород

Меню на 10.03.2025

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											
Каша пшеничная с маслом сливочным	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	26	26	1,84	1,84	3,32	3,32	28,85	28,85	106,44	106,44	97
Итого за завтрак 1	331	351	19,28	20,48	9,88	10,19	44,6	45,9	297,33	302,26	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	105	150	0,84	1,2	0	0	3,68	5,25	18,9	27	141
Итого за завтрак 2	105	150	0,84	1,2	0	0	3,68	5,25	18,9	27	
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	80	80	14,49	14,49	10,18	10,18	5,23	5,23	152,86	152,86	40
Огурец соленый	33	39	10,58	12,51	0	0	37,53	44,36	357,48	422,5	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	47	4,2	5,64	0,7	0,94	30,98	41,6	131,85	177,07	76
Итого за обед	648	736	39,85	44,09	19,72	20,73	136,04	157,71	1018,3	1156,5	
Полдник											
Кефир	130	150	3,76	4,34	4,19	4,83	5,2	6	72,49	83,65	144
Булочка "Ромашка"	75	75	7,26	7,26	1,87	1,87	38	38	197,9	197,9	74
Итого за полдник	205	225	11,02	11,6	6,06	6,7	43,2	44	270,39	281,55	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	180	200	2,25	2,5	14,4	16	2,79	3,1	87,3	97	172
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	32	32	6	6	2	2	41,6	41,6	207,66	207,66	75
Каша рисовая диетическая	0	125	0	1,96	0	0,45	0	22,23	0	103,56	171
Итого за ужин 1	392	557	12,36	15,03	20,38	22,87	48,62	71,63	528,96	668,22	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1681	2019	83,35	92,4	56,04	60,49	276,14	324,49	2133,8	2435,5	

Исполнитель: Медсестра  ()