

Заведующий МБДОУ д/с №75

(Пшеничных Л.А.)

УТВЕРЖДАЮ

10.06.2025

г. Белгорода

Меню на 10.06.2025

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	120	120	9,27	9,27	10,72	10,72	3,77	3,77	147,91	147,91	147
Икра кабачковая для детского питания	65	84	1,24	1,6	5,74	7,42	4,96	6,41	76,64	99,05	118
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с маслом	45	45	0,9	0,9	4,13	4,13	6,23	6,23	66	66	159
Каша пшенная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за завтрак 1	410	569	22,21	27,83	23,34	31,59	26,66	44,93	334,9	497,2	
Завтрак 2											
Витаминизированный напиток	0	200	0	0	0	0	0	97	0	330,8	88
Сок фруктовый	120	0	0,96	0	0	0	4,2	0	21,6	0	141
Итого за завтрак 2	120	200	0,96	0	0	0	4,2	97	21,6	330,8	
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
Пюре картофельное	150	170	3,43	3,89	4,89	5,54	8,41	9,53	129,67	146,97	193
Котлета мясная	70	70	5,24	5,24	0,88	0,88	3,2	3,2	176,93	176,93	46
Огурец свежий	60	70	6,6	7,7	0	0	4,04	4,71	86,72	101,18	132
Компот из яблок	180	200	0	0	0	0	5,31	5,9	21,51	23,9	138
Хлеб ржаной	35	40	4,2	4,8	0,7	0,8	30,98	35,4	131,85	150,68	76
Итого за обед	695	800	26,47	30,38	8,21	9,39	57,36	65,52	771,66	880,89	
Полдник											
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,67	194,67	75
Кефир	130	140	3,76	4,05	4,19	4,51	5,2	5,6	72,49	78,07	144
Итого за полдник	160	170	9,39	9,68	6,07	6,39	44,2	44,6	267,16	272,74	
Ужин 1											
Биточки рыбные в томатном соусе	90	100	8,06	8,95	4,93	5,48	8,24	9,16	108,96	121,07	58
Каша перловая на воде	110	120	3,74	4,08	0,55	0,6	25,96	28,32	130,12	141,96	167
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	194,67	194,67	75
Итого за ужин 1	410	450	21,54	23,23	11,34	12,38	77,43	81,18	667,75	717,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1795	2189	80,57	91,12	48,96	59,75	209,85	333,23	2063,1	2699,3	

Исполнитель: Медсестра  ()