

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



УТВЕРЖДАЮ

12.05.2025

Меню на 12.05.2025

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 гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	125	125	7,06	7,06	5,97	5,97	34,03	34,03	223,57	223,57	183
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Печенье	30	30	2,12	2,12	3,83	3,83	33,29	33,29	122,8	122,8	97
Итого за завтрак 1	335	355	19,98	21,18	12,55	12,86	79,02	80,32	390,72	395,65	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	115	137	0,91	1,09	0	0	4,02	4,79	20,7	24,66	141
Итого за завтрак 2	115	137	0,91	1,09	0	0	4,02	4,79	20,7	24,66	
Обед											
Суп полевой	200	250	2	2,5	2	2,5	16	20	90	112,5	7
Макароны отварные со сливочным маслом	125	125	4,84	4,84	6,68	6,68	25,81	25,81	189,31	189,31	189
Оладьи из печени	60	60	10,87	10,87	7,63	7,63	3,92	3,92	114,65	114,65	40
Огурец соленый	35	42	11,23	13,48	0	0	39,82	47,78	379,15	455	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	31,01	41,65	132,27	177,64	2
Итого за обед	635	724	33,68	37,93	17,1	17,85	139,51	164,66	994,48	1148,1	
Полдник											
Булочка домашняя	80	80	7,74	7,74	9,18	9,18	38,23	38,23	268,39	268,39	71
Кефир	130	145	3,77	4,2	4,19	4,67	5,2	5,8	72,49	80,86	144
Итого за полдник	210	225	11,51	11,94	13,37	13,85	43,43	44,03	340,88	349,25	
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	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,67	194,67	75
Каша рисовая диетическая	0	115	0	1,81	0	0,41	0	20,45	0	95,28	171
Итого за ужин 1	390	545	12,62	15,21	9,55	10,81	56,01	78,35	520,47	651,95	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1685	1986	78,7	87,35	52,57	55,37	321,99	372,15	2567,3	2969,6	

Исполнитель: Медсестра _____ ()