

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



Меню на 13.03.2025

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 молочная " Дружба"	180	200	6,08	6,76	9,4	10,44	23,27	25,86	202,45	224,94	195
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с сыром	47	47	0,56	0,56	2,58	2,59	3,9	3,9	41,36	41,36	158
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	407	567	17,44	22,52	14,73	16,89	38,87	59,86	288,16	405,58	
Завтрак 2											
Витаминизированный напиток	0	200	0	0	0	0	0	97	0	330,8	88
Сок фруктовый	115	0	0,92	0	0	0	4,02	0	20,7	0	141
Итого за завтрак 2	115	200	0,92	0	0	0	4,02	97	20,7	330,8	
Обед											
Суп вермишелевый с мясом курицы	200	250	1,6	2	2	2,5	10,72	13,4	68,24	85,3	12
Капуста тушеная	150	170	3,15	3,57	6,64	7,53	6,89	7,81	118,48	134,29	181
Биточки куриные	60	70	9	10,5	10,07	11,75	5,36	6,25	148,76	173,56	29
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	48	2,4	2,88	0,4	0,48	17,72	21,26	75,54	90,65	2
Итого за обед	630	738	16,69	19,55	19,2	22,36	63,64	74,22	500,12	582,8	
Полдник											
Кефир	130	145	3,76	4,19	4,19	4,67	5,2	5,8	72,49	80,86	144
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,69	194,69	75
Итого за полдник	160	175	9,39	9,82	6,07	6,55	44,2	44,8	267,18	275,55	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные со сметаной	120	120	15,53	15,53	12,33	12,33	21,69	21,69	263,16	263,16	150
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша пшеничная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за ужин 1	300	440	21,4	26,11	18,14	25,05	44,21	62,23	430,56	584,12	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1612	2120	65,84	78	58,14	70,85	194,94	338,11	1806,7	2478,9	

Исполнитель: Медсестра _____ ()