

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



Меню на 14.03.2025

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 гречневая жидкая на молоке	180	200	6,28	6,98	9,38	10,42	12,78	14,2	91,8	102	177
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 гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>565</b>	<b>17,98</b>	<b>23,08</b>	<b>16,26</b>	<b>18,41</b>	<b>30,71</b>	<b>50,53</b>	<b>202,15</b>	<b>307,28</b>	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	95	110	0,41	0,47	0,41	0,47	9,58	11,09	42,92	49,7	79
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>110</b>	<b>0,41</b>	<b>0,47</b>	<b>0,41</b>	<b>0,47</b>	<b>9,58</b>	<b>11,09</b>	<b>42,92</b>	<b>49,7</b>	
Обед											
Картофель тушеный с мясом	150	170	0	0	0	0	0	0	0	0	188
Помидор соленый	49	60	8,44	10,34	0	0	8,69	10,64	332,77	407,51	104
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	50	4,8	6	0,8	1	35,4	44,25	150,7	188,37	76
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
<b>Итого за обед</b>	<b>619</b>	<b>730</b>	<b>20,78</b>	<b>25,69</b>	<b>2,63</b>	<b>3,27</b>	<b>72,46</b>	<b>87,17</b>	<b>797,55</b>	<b>976,11</b>	
Полдник											
Кисель молочный	180	200	2,2	2,44	0	0	47,02	52,24	188,21	209,12	135
Булка	34	34	6,38	6,38	2,13	2,13	44,2	44,2	220,64	220,64	75
<b>Итого за полдник</b>	<b>214</b>	<b>234</b>	<b>8,58</b>	<b>8,82</b>	<b>2,13</b>	<b>2,13</b>	<b>91,22</b>	<b>96,44</b>	<b>408,85</b>	<b>429,76</b>	
Ужин 1											
Суфле рыбное	145	160	24,38	26,9	4,08	4,5	8,27	9,13	171,95	189,75	57
Свекла отварная с маслом растительным	70	70	7,38	7,38	4,24	4,24	0	0	105,48	105,48	122
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	34	34	6,38	6,38	2,13	2,13	44,2	44,2	220,64	220,64	75
Каша пшеничная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>429</b>	<b>584</b>	<b>42,25</b>	<b>49,29</b>	<b>14,43</b>	<b>21,55</b>	<b>56,7</b>	<b>73,55</b>	<b>732,07</b>	<b>910,83</b>	
Рекомендованный ужин 2											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1762</b>	<b>2223</b>	<b>90</b>	<b>107,35</b>	<b>35,86</b>	<b>45,83</b>	<b>260,67</b>	<b>318,78</b>	<b>2183,5</b>	<b>2673,7</b>	

Исполнитель: Медсестра *Мухоморова* ()