

Заведующий МБДОУ д/с №75

УТВЕРЖДАЮ

15.05.2025

(Пшеничных Л.А.)

Меню на 15.05.2025

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 пшенная молочная жидкая	180	200	6,08	6,76	9,4	10,44	23,27	25,86	202,45	224,94	187
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с сыром	43	45	0,52	0,54	2,36	2,47	3,57	3,74	37,84	39,6	158
Каша пшенная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за завтрак 1	403	565	17,4	23,36	14,51	22,23	38,54	58,12	284,64	448,78	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	114	127	0,49	0,55	0,49	0,55	11,49	12,8	51,5	57,38	79
Итого за завтрак 2	114	127	0,49	0,55	0,49	0,55	11,49	12,8	51,5	57,38	
Обед											
Суп вермишелевый с мясом курицы	200	250	1,6	2	2	2,5	10,72	13,4	68,24	85,3	12
Тефтели куриные	140	155	8,54	9,45	29,4	32,55	15,82	17,51	362,51	401,36	33
Помидор соленый	55	70	9,48	12,07	0	0	9,75	12,41	373,54	475,42	104
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	46	4,2	5,52	0,7	0,92	30,97	40,71	131,85	173,3	76
Итого за обед	610	721	24,36	29,64	32,19	36,07	90,21	109,53	1025,2	1234,4	
Полдник											
Кефир	130	145	3,77	4,2	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	194,67	194,67	75
Итого за полдник	160	175	9,4	9,83	6,07	6,55	44,2	44,8	267,16	275,53	
Ужин 1											
Сырники со сметаной	115	115	11,04	11,04	5,33	5,33	17,97	17,97	165,4	165,4	148
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за ужин 1	295	435	16,91	20,76	11,14	12,59	40,49	60,09	332,8	441,4	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1582	2023	68,56	84,14	64,4	77,99	224,93	285,34	1961,3	2457,5	

Исполнитель: Медсестра