

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

16.05.2025

Меню на 16.05.2025

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 манная на молоке	180	200	6,93	7,7	8,01	8,9	28,71	31,9	237,42	263,8	164
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с маслом	40	40	0,8	0,8	3,67	3,67	5,54	5,54	58,66	58,66	159
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	400	560	18,53	23,7	14,43	16,43	45,95	67,54	340,43	461,74	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	105	125	0,45	0,54	0,45	0,54	10,58	12,6	47,44	56,48	79
Итого за завтрак 2	105	125	0,45	0,54	0,45	0,54	10,58	12,6	47,44	56,48	
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
Суфле мясное	140	150	34,43	36,89	18,33	19,64	7,7	8,25	336,21	360,24	60
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	2,1	2,82	0,35	0,47	15,5	20,82	66,13	88,81	2
Картофель тушеный с мясом	0	165	0	10,37	0	16,4	0	1,02	0	171,14	52
Итого за обед	555	812	44,07	59,43	20,51	38,78	51,57	62,37	716,42	1000,4	
Полдник											
Кисель фруктовый	180	200	1,22	1,36	0	0	26,11	29,01	104,58	116,2	140
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,67	194,67	75
Итого за полдник	210	230	6,85	6,99	1,88	1,88	65,11	68,01	299,25	310,87	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	75	75	8,48	8,48	3,46	3,46	10,5	10,5	107,17	107,17	31
Свекла отварная с маслом растительным	60	70	6,33	7,38	3,63	4,24	0	0	90,41	105,48	122
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	345	375	24,55	26,06	12,95	14	53,73	54,2	626,25	667,32	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1615	2102	94,45	116,72	50,22	71,63	226,94	264,72	2429,8	2896,8	

Исполнитель: Медсестра  ()