

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
16.06.2025

Меню на 16.06.2025

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 с маслом сливочным и сахаром	125	125	6,64	6,64	3,81	3,81	4,05	4,05	146,54	146,54	170
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	19,56	20,76	10,39	10,7	49,04	50,34	313,69	318,62	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	120	130	0,96	1,04	0	0	4,2	4,55	21,6	23,4	141
Итого за завтрак 2	120	130	0,96	1,04	0	0	4,2	4,55	21,6	23,4	
Обед											
Суп гороховый	250	250	4,07	4,07	3,77	3,78	8,35	8,35	90,42	90,42	18
Каша гречневая рассыпчатая	120	120	6,78	6,78	5,73	5,73	32,67	32,67	214,63	214,63	178
Оладьи из печени	60	65	10,86	11,77	7,63	8,27	3,92	4,25	114,65	124,21	40
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	42	4,2	5,04	0,7	0,84	30,97	37,17	131,84	158,22	76
Итого за обед	645	677	26,45	28,26	17,93	18,72	98,86	107,94	640,64	686,48	
Полдник											
Кефир	130	140	3,76	4,05	4,19	4,51	5,2	5,6	72,49	78,07	144
Булочка "Ромашка"	80	80	7,74	7,74	1,99	1,99	40,53	40,53	211,08	211,08	74
Итого за полдник	210	220	11,5	11,79	6,18	6,5	45,73	46,13	283,57	289,15	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	180	200	2,25	2,5	14,4	16	2,79	3,1	87,3	97	172
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	35	35	6,57	6,57	2,19	2,19	45,5	45,5	227,1	227,1	75
Каша рисовая диетическая	0	115	0	1,81	0	0,41	0	20,45	0	95,28	171
Итого за ужин 1	395	550	12,93	15,45	20,57	23,02	52,52	73,75	548,4	679,38	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1705	1932	71,4	77,3	55,06	58,94	250,35	282,71	1807,9	1997	

Исполнитель: Медсестра  ()