

Заведующий МБДОУ д/с №75

УТВЕРЖДАЮ

(Пшеничных Л.А.)

Меню на 17.06.2025

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											
Омлет натуральный	115	115	8,88	8,88	10,27	10,27	3,61	3,61	141,74	141,74	147
Икра кабачковая для детского питания	50	65	0,95	1,24	4,42	5,74	3,82	4,96	58,95	76,64	118
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с сыром	44	44	0,53	0,53	2,42	2,42	3,65	3,65	38,72	38,72	158
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	389	544	21,16	25,85	19,86	22,29	22,78	42,32	283,76	396,38	
Завтрак 2											
Витаминизированный напиток	0	200	0	0	0	0	0	97	0	330,8	88
Сок фруктовый	110	0	0,88	0	0	0	3,85	0	19,8	0	141
Итого за завтрак 2	110	200	0,88	0	0	0	3,85	97	19,8	330,8	
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
Плов рисовый с мясом	155	165	6,04	6,43	6,65	7,08	34,14	36,35	225,03	239,57	42
Салат из свежих огурцов и помидор	55	65	0,58	0,68	2,18	2,58	2,21	2,61	43,88	51,86	109
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	625	722	18,36	21,5	11,36	12,77	95,69	108,41	714,83	829,88	
Полдник											
Булка	34	34	6,38	6,38	2,13	2,13	44,2	44,2	220,62	220,62	75
Кефир	125	135	3,62	3,91	4,03	4,35	5	5,4	69,71	75,29	144
Итого за полдник	159	169	10	10,29	6,16	6,48	49,2	49,6	290,33	295,91	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	70	70	7,91	7,91	3,23	3,23	9,8	9,8	100,02	100,02	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	34	34	6,38	6,38	2,13	2,13	44,2	44,2	220,62	220,62	75
Итого за ужин 1	344	374	24,73	26,24	12,97	14,02	58,23	58,7	645,05	686,12	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1627	2009	75,13	83,88	50,35	55,56	229,75	356,03	1953,8	2539,1	

Исполнитель: Медсестра