

Заведующий МБДОУ д/с №75

(Пшеничных Л.А.)

Меню на 19.06.2025

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 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 сыром	45	45	0,54	0,54	2,47	2,47	3,74	3,74	39,6	39,6	158
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	405	565	18,27	23,44	13,23	15,23	44,15	65,74	321,37	442,68	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	110	125	0,48	0,54	0,48	0,54	11,09	12,6	49,7	56,48	79
Итого за завтрак 2	110	125	0,48	0,54	0,48	0,54	11,09	12,6	49,7	56,48	
Обед											
Суп вермишелевый с мясом курицы	200	250	1,6	2	2	2,5	10,72	13,4	68,24	85,3	12
Каша рисовая с маслом	115	125	6,11	6,64	3,51	3,81	3,73	4,05	206,19	224,12	190
Биточки куриные	60	70	9	10,5	10,07	11,75	5,36	6,25	148,78	173,58	29
Салат из свежих огурцов и помидор	55	70	0,58	0,74	2,18	2,78	2,21	2,81	43,87	55,84	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	2,1	2,52	0,35	0,42	15,51	18,61	66,1	79,32	2
Итого за обед	645	757	19,93	23	18,2	21,36	60,48	70,62	622,28	717,16	
Полдник											
Кефир	130	155	3,76	4,48	4,19	4,99	5,2	6,2	72,5	86,44	144
Булка	35	35	6,57	6,57	2,19	2,19	45,5	45,5	227,1	227,1	75
Итого за полдник	165	190	10,33	11,05	6,38	7,18	50,7	51,7	299,6	313,54	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные со сметаной	120	120	15,53	15,53	12,33	12,33	21,69	21,69	263,16	263,16	150
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша пшенная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за ужин 1	300	440	21,4	26,11	18,14	25,05	44,21	62,23	430,56	584,12	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1625	2077	70,41	84,14	56,43	69,36	210,63	262,89	1723,5	2114	

Исполнитель: Медсестра  ()