

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
20.05.2025

Меню на 20.05.2025

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											
Омлет натуральный	104	132	8,03	10,19	9,29	11,79	3,27	4,15	128,16	162,68	147
Бутерброд с маслом	37	37	0,74	0,74	3,4	3,4	5,12	5,12	54,27	54,27	159
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Икра кабачковая для детского питания	64	64	1,22	1,22	5,65	5,65	4,88	4,88	75,47	75,47	118
Каша рисовая диетическая	0	140	0	2,2	0	0,5	0	24,9	0	116	171
Итого за завтрак 1	385	573	20,79	26,35	21,09	24,4	24,97	52,05	302,25	457,7	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	129	135	1,03	1,08	0	0	4,51	4,72	23,22	24,3	141
Итого за завтрак 2	129	135	1,03	1,08	0	0	4,51	4,72	23,22	24,3	
Обед											
Свекольник на мб со сметаной	200	250	13,42	16,77	19,52	24,4	31,66	39,58	423,74	529,67	14
Биточки мясные	66	80	15,57	18,87	19,21	23,28	6,2	7,52	259,76	314,86	44
Макароны отварные со сливочным маслом	110	125	4,26	4,84	5,88	6,68	22,71	25,81	166,59	189,31	189
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	45	4,8	5,4	0,8	0,9	35,39	39,82	150,67	169,52	76
Огурец свежий	39	52	4,29	5,72	0	0	2,62	3,5	56,37	75,16	132
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за обед	635	872	42,88	55,4	45,5	56,16	121,53	158,83	1146,2	1467,5	
Полдник											
Булка	32	32	6	6	2,01	2,01	41,6	41,6	207,64	207,64	75
Кефир	126	145	3,65	4,2	4,06	4,67	5,04	5,8	70,26	80,86	144
Итого за полдник	158	177	9,65	10,2	6,07	6,68	46,64	47,4	277,9	288,5	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	77	90	8,7	10,17	3,55	4,15	10,78	12,6	110,03	128,61	31
Каша перловая на воде	100	125	3,4	4,25	0,5	0,63	23,6	29,5	118,3	147,88	167
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	29	29	5,44	5,44	1,82	1,82	37,7	37,7	188,17	188,17	75
Итого за ужин 1	386	444	21,65	24,43	9,85	11,02	76,31	84,5	650,5	724,66	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1693	2201	96	117,46	82,51	98,26	273,96	347,5	2400,1	2962,7	

Исполнитель: Медсестра _____()