

Заведующий МБДОУ д/с №76



(Пшеничных Л.А.)

Меню на 21.05.2025

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											
Запеканка творожная со сметаной	96	110	12,92	14,8	8,56	9,81	9,38	10,75	171,6	196,63	155
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша рисовая диетическая	0	140	0	2,2	0	0,5	0	24,9	0	116	171
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0,1	0	25,5	0	99	137
Итого за завтрак 1	276	650	18,79	24,12	14,37	16,87	31,9	86,17	339	597,63	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	114	124	0,49	0,53	0,49	0,53	11,49	12,5	51,51	56,03	79
Итого за завтрак 2	114	124	0,49	0,53	0,49	0,53	11,49	12,5	51,51	56,03	
Обед											
Суп рисовый на м/б	200	250	14,24	17,8	16,1	20,13	46,64	58,3	252,98	316,23	22
Горошница	150	180	14,75	17,7	10,08	12,1	27,17	32,6	251,99	302,4	162
Котлета мясная	61	68	4,57	5,09	0,77	0,86	2,79	3,11	154,17	171,87	46
Огурец свежий	44	51	4,84	5,61	0	0	2,96	3,43	63,6	73,72	132
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	46	4,8	5,52	0,8	0,92	35,4	40,71	150,68	173,3	76
Итого за обед	675	795	43,74	52,32	27,84	34,11	137,91	163,65	962,52	1136,5	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	80	92	3,44	3,96	4,9	5,63	11,27	12,96	176,22	202,67	67
Кефир	126	146	3,64	4,22	4,06	4,7	5,04	5,84	70,27	81,42	144
Итого за полдник	206	238	7,08	8,18	8,96	10,33	16,31	18,8	246,49	284,09	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная жидкая	180	200	6,08	6,76	9,4	10,44	23,27	25,86	202,45	224,94	187
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Каша пшенная диетическая	0	135	0	4,56	0	7,04	0	17,46	0	151,82	186
Итого за ужин 1	360	535	10,19	15,89	13,38	21,9	27,5	48,02	436,45	636,76	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1631	2342	80,29	101,04	65,04	83,74	225,11	329,14	2036	2711	

Исполнитель: Медсестра _____()