

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



Меню на 22.05.2025

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											
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 маслом	30	38	0,6	0,76	2,76	3,49	4,15	5,26	43,99	55,73	159
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	390	558	18,33	23,66	13,52	16,25	44,56	67,26	325,76	458,81	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	114	123	0,49	0,53	0,49	0,53	11,49	12,4	51,5	55,57	79
Итого за завтрак 2	114	123	0,49	0,53	0,49	0,53	11,49	12,4	51,5	55,57	
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	110	125	5,84	6,64	3,35	3,81	3,56	4,05	197,23	224,12	190
Биточки куриные	69	78	10,35	11,7	11,58	13,09	6,16	6,96	171,09	193,41	29
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	45	2,4	2,7	0,4	0,45	17,72	19,94	75,54	84,99	2
Итого за обед	643	749	25,57	29,25	17,42	19,95	64,07	73,28	664,8	760,54	
Полдник											
Кефир	126	145	3,65	4,2	4,06	4,67	5,04	5,8	70,26	80,86	144
Булка	25	33	4,69	6,19	1,57	2,07	32,5	42,9	162,21	214,14	75
Итого за полдник	151	178	8,34	10,39	5,63	6,74	37,54	48,7	232,47	295	
Ужин 1											
Запеканка творожная со сметаной	100	109	13,46	14,67	8,92	9,72	9,77	10,65	178,75	194,84	155
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша пшеничная диетическая	0	125	0	4,23	0	6,52	0	16,16	0	140,58	186
Чай с сахаром	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	89
Итого за ужин 1	280	634	19,33	37,42	14,73	25,76	32,29	64,83	346,15	570,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1578	2242	72,06	101,25	51,79	69,23	189,95	266,47	1620,7	2140,6	

Исполнитель: Медсестра _____()