

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



Меню на 23.05.2025

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 молочная овсяная "Геркулес" жидкая	180	200	2,88	3,2	3,69	4,1	12,78	14,2	91,8	102	166
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Булка	28	34	5,25	6,38	1,75	2,13	36,4	44,2	181,68	220,62	75
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	388	554	18,93	24,78	8,19	10,09	60,88	88,5	317,83	461,9	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	114	126	0,49	0,54	0,49	0,54	11,49	12,7	51,5	56,93	79
Итого за завтрак 2	114	126	0,49	0,54	0,49	0,54	11,49	12,7	51,5	56,93	
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
гречка по купечески с мясом	170	200	10,54	12,4	11,9	14	21,93	25,8	232,71	273,78	420
Огурец свежий	44	52	4,84	5,72	0	0	2,96	3,5	63,59	75,16	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	634	748	27,72	32,99	14,53	17,19	88,66	102,29	761,06	902,47	
Полдник											
Кисель молочный	180	200	2,2	2,44	0	0	47,02	52,24	188,21	209,12	135
Булка	28	34	5,25	6,38	1,75	2,13	36,4	44,2	181,68	220,62	75
Итого за полдник	208	234	7,45	8,82	1,75	2,13	83,42	96,44	369,89	429,74	
Ужин 1											
Суфле рыбное	106	112	17,82	18,83	2,98	3,15	6,05	6,39	125,71	132,83	57
Свекла отварная с маслом растительным	63	78	6,65	8,23	3,81	4,72	0	0	94,91	117,52	122
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	25	30	4,69	5,63	1,57	1,88	32,5	39	162,22	194,67	75
Итого за ужин 1	374	420	33,27	37,26	12,34	14,17	42,78	50,09	616,84	705,02	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1718	2082	87,86	104,39	37,3	44,12	287,23	350,02	2117,1	2556,1	

Исполнитель: Медсестра _____()