

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
23.06.2025

Меню на 23.06.2025

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 гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	125	125	7,06	7,06	5,97	5,97	34,03	34,03	223,57	223,57	183
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Пряник	40	46	3,56	4,09	0	0	29,2	33,58	134,2	154,34	98
Итого за завтрак 1	345	371	21,42	23,15	8,72	9,03	74,93	80,61	402,12	427,19	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	105	125	0,45	0,54	0,45	0,54	10,58	12,6	47,44	56,48	79
Итого за завтрак 2	105	125	0,45	0,54	0,45	0,54	10,58	12,6	47,44	56,48	
Обед											
Суп полевой	200	250	2	2,5	2	2,5	16	20	90	112,5	7
Макаронѳ отварные со сливочным маслом	115	125	4,45	4,84	6,15	6,68	23,75	25,81	174,17	189,31	189
Оладьи из печени	65	75	11,77	13,58	8,27	9,54	4,25	4,9	124,19	143,31	40
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	44	4,2	5,28	0,7	0,88	31,01	38,99	132,28	166,3	2
Итого за обед	650	764	23,54	27,54	19,39	22,48	100,17	118,01	653,61	766,26	
Полдник											
Булочка домашняя	80	80	7,74	7,74	9,18	9,18	38,23	38,23	268,39	268,39	71
Кефир	130	140	3,76	4,05	4,19	4,51	5,2	5,6	72,49	78,07	144
Итого за полдник	210	220	11,5	11,79	13,37	13,69	43,43	43,83	340,88	346,46	
Ужин 1											
Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая	180	200	2,88	3,2	3,69	4,1	12,78	14,2	91,8	102	166
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,67	194,67	75
Каша рисовая диетическая	0	115	0	1,81	0	0,41	0	20,45	0	95,28	171
Итого за ужин 1	390	545	12,62	15,21	9,55	10,81	56,01	78,35	520,47	651,95	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1700	2025	69,53	78,23	51,48	56,55	285,12	333,4	1964,5	2248,3	

Исполнитель: Медсестра  ()