

Заведующий МБДОУ д/с №75

(Пшеничных Л.А.)

Меню на 26.05.2025



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 гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	100	115	5,65	6,5	4,77	5,49	27,22	31,31	178,84	205,68	183
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Вафли	0	37	0	1,48	0	11,01	0	22,51	0	191,29	95
Печенье	28	0	1,98	0	3,57	0	31,07	0	114,62	0	97
Итого за завтрак 1	308	352	18,43	19,98	11,09	19,56	69,99	66,82	337,81	446,25	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	116	146	0,93	1,17	0	0	4,06	5,11	20,88	26,28	141
Итого за завтрак 2	116	146	0,93	1,17	0	0	4,06	5,11	20,88	26,28	
Обед											
Суп полевой	200	250	2	2,5	2	2,5	16	20	90	112,5	7
Макароны отварные со сливочным маслом	110	125	4,26	4,84	5,88	6,68	22,71	25,81	166,59	189,31	189
Оладьи из печени	66	74	11,95	13,4	8,39	9,41	4,31	4,83	126,11	141,41	40
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	50	4,8	6	0,8	1	35,44	44,31	151,17	188,98	2
Итого за обед	640	750	28,39	32,95	17,16	19,69	104,37	123,88	686,57	804,92	
Полдник											
Булочка домашняя	66	70	6,39	6,77	7,57	8,03	31,54	33,45	221,42	234,84	71
Кефир	126	146	3,64	4,22	4,06	4,7	5,04	5,84	70,27	81,42	144
Итого за полдник	192	216	10,03	10,99	11,63	12,73	36,58	39,29	291,69	316,26	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	180	200	13,86	15,4	21,55	23,94	57,42	63,8	473,4	526	169
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	28	33	5,25	6,19	1,76	2,07	36,4	42,9	181,68	214,14	75
Каша рисовая диетическая	0	120	0	1,89	0	0,43	0	21,34	0	99,42	171
Итого за ужин 1	388	553	23,22	28,05	27,29	30,86	98,05	132,74	889,08	1099,6	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1644	2017	81	93,14	67,17	82,84	313,05	367,84	2226	2693,3	

Исполнитель: Медсестра _____()