

УТВЕРЖДАЮ

(Пшеничных Л.А.)

Заведующий МБДОУ д/с №75

02.07.2025

Меню на 02.07.2025

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	110	115	14,8	15,47	9,81	10,26	10,75	11,24	196,62	205,56	155
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Каша пшеничная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за завтрак 1	290	435	25,6	31,53	12,56	19,58	22,45	39,76	240,97	389,8	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	105	117	0,45	0,5	0,45	0,5	10,58	11,79	47,44	52,87	79
Итого за завтрак 2	105	117	0,45	0,5	0,45	0,5	10,58	11,79	47,44	52,87	
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
Макароны отварные со сливочным маслом	120	125	4,65	4,84	6,41	6,68	24,78	25,81	181,74	189,31	189
Котлета мясная	70	80	5,24	5,99	0,88	1,01	3,2	3,66	176,93	202,2	46
Помидор свежий	50	65	5,5	7,15	3,16	4,11	3,35	4,36	185,68	241,39	133
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	47	4,8	5,64	0,8	0,94	35,39	41,59	150,68	177,06	76
Итого за обед	660	767	27,73	32,97	13,08	15,01	95,09	107,7	1009,1	1190,2	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	80	80	3,44	3,44	4,89	4,89	11,27	11,27	176,23	176,23	67
Кефир	130	145	3,77	4,2	4,19	4,67	5,2	5,8	72,49	80,86	144
Итого за полдник	210	225	7,21	7,64	9,08	9,56	16,47	17,07	248,72	257,09	
Ужин 1											
Каша гречневая жидкая на молоке	180	200	6,28	6,98	9,38	10,42	12,78	14,2	91,8	102	177
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за ужин 1	360	520	10,39	14,75	13,36	15,64	17,01	36	325,8	452	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1625	2064	71,38	87,39	48,53	60,29	161,6	212,32	1872	2342	

Исполнитель: Медсестра _____

В.В.В.