

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
 03.02.2025



Меню на 03.02.2025

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	40	3,56	3,56	0	0	29,2	29,2	134,2	134,2	98
Итого за завтрак 1	345	365	21,42	22,62	8,72	9,03	74,93	76,23	402,12	407,05	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	107	140	0,86	1,12	0	0	3,74	4,9	19,26	25,2	141
Итого за завтрак 2	107	140	0,86	1,12	0	0	3,74	4,9	19,26	25,2	
Обед											
Суп полевой	200	250	2	2,5	2	2,5	16	20	90	112,5	7
Макаронные отварные со сливочным маслом	125	125	4,84	4,84	6,68	6,68	25,81	25,81	189,31	189,31	189
Оладьи из печени	75	90	13,58	16,3	9,54	11,45	4,9	5,88	143,32	171,99	40
Салат из квашеной капусты	0	65	0	1,3	0	11,97	0	4,9	0	305	128
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	4,8	5,4	0,8	0,9	35,45	39,88	151,17	170,08	2
Итого за обед	620	775	25,76	30,94	19,11	33,6	105,11	121,97	662,9	1047,9	
Полдник											
Булочка домашняя	80	80	7,74	7,74	9,18	9,18	38,23	38,23	268,39	268,39	71
Кефир	130	139	3,76	4,02	4,18	4,47	5,2	5,56	72,49	77,51	144
Итого за полдник	210	219	11,5	11,76	13,36	13,65	43,43	43,79	340,88	345,9	
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	38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	75
Каша пшеничная диетическая	0	125	0	4,23	0	6,52	0	16,16	0	140,58	186
Итого за ужин 1	398	563	17,97	24,2	25,53	34,88	61,65	84,66	707,4	926,58	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1680	2062	77,51	90,64	66,72	91,16	288,86	331,55	2132,6	2752,6	

Исполнитель: Медсестра _____ ()