

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №75 (Пшеничных Л.А.)
07.07.2025
детский сад № 75
г. Белгорода

Меню на 07.07.2025

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											
Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	115	125	6,5	7,06	5,49	5,97	31,31	34,03	205,68	223,57	183
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Печенье	29	29	2,05	2,05	3,7	3,7	32,18	32,18	118,72	118,72	97
Итого за завтрак 1	324	354	19,35	21,11	11,94	12,73	75,19	79,21	368,75	391,57	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	100	114	0,43	0,49	0,43	0,49	10,08	11,49	45,18	51,51	79
Итого за завтрак 2	100	114	0,43	0,49	0,43	0,49	10,08	11,49	45,18	51,51	
Обед											
Суп полевой	200	250	2	2,5	2	2,5	16	20	90	112,5	7
Макароны 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 пшеницы	65	75	11,77	13,58	8,27	9,54	4,25	4,9	124,2	143,32	40
Огурец свежий	44	59	4,84	6,49	0	0	2,96	3,97	63,59	85,28	132
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	45	4,2	5,4	0,7	0,9	31,01	39,88	132,27	170,08	2
Итого за обед	639	754	27,8	33,41	17,21	19,72	100,92	120,06	673,33	799,49	
Полдник											
Булочка домашняя	80	80	7,74	7,74	9,18	9,18	38,23	38,23	268,39	268,39	71
Кефир	125	135	3,62	3,91	4,03	4,35	5	5,4	69,71	75,29	144
Итого за полдник	205	215	11,36	11,65	13,21	13,53	43,23	43,63	338,1	343,68	
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	1658	1982	71,56	81,87	52,34	57,28	285,43	332,74	1945,8	2238,2	

Исполнитель: Медсестра _____ ()