

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

УТВЕРЖДАЮ

08.07.2025

Меню на 08.07.2025

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											
Омлет натуральный	125	125	9,65	9,65	11,16	11,16	3,93	3,93	154,05	154,05	147
Икра кабачковая для детского питания	64	68	1,22	1,3	5,66	6,01	4,88	5,19	75,46	80,18	118
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с сыром	45	48	0,54	0,58	2,48	2,64	3,73	3,98	39,6	42,24	158
Каша пшенная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за завтрак 1	414	561	22,21	27,59	22,05	29,13	24,24	41,62	313,46	460,71	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	95	113	0,41	0,49	0,41	0,49	9,58	11,39	42,92	51,06	79
Итого за завтрак 2	95	113	0,41	0,49	0,41	0,49	9,58	11,39	42,92	51,06	
Обед											
Свекольник на мб со сметаной	200	250	13,42	16,77	19,52	24,4	31,66	39,58	423,74	529,67	14
Плов рисовый с мясом	150	170	5,84	6,62	6,44	7,3	33,05	37,46	217,78	246,83	42
Помидор свежий	45	54	4,95	5,94	2,84	3,41	3,02	3,62	167,12	200,55	133
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	30,97	38,94	131,85	165,76	76
Итого за обед	610	718	28,95	35,21	29,59	36,09	121,65	145,1	1029,6	1241,8	
Полдник											
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,67	194,67	75
Кефир	115	135	3,33	3,91	3,71	4,35	4,6	5,4	64,13	75,29	144
Итого за полдник	145	165	8,96	9,54	5,59	6,23	43,6	44,4	258,8	269,96	
Ужин 1											
Биточки рыбные в томатном соусе	100	100	8,95	8,95	5,48	5,48	9,16	9,16	121,07	121,07	58
Каша перловая на воде	110	120	3,74	4,08	0,55	0,6	25,96	28,32	130,12	141,96	167
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
Итого за ужин 1	420	450	22,43	23,23	11,89	12,38	78,35	81,18	679,86	717,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1684	2007	82,96	96,06	69,53	84,32	277,42	323,69	2324,6	2741,2	

Исполнитель: Медсестра _____ ()