



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

Меню на 20.06.2025

| 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 молочная " Дружба"         | 180   | 200  | 6,08     | 6,76   | 9,4     | 10,44 | 23,27       | 25,86  | 202,45     | 224,94 | 195         |
| Чай с сахаром                   | 180   | 200  | 10,8     | 12     | 2,75    | 3,06  | 11,7        | 13     | 44,35      | 49,28  | 89          |
| Бутерброд с маслом              | 45    | 45   | 0,9      | 0,9    | 4,13    | 4,13  | 6,23        | 6,23   | 66         | 66     | 159         |
| Каша пшениная диетическая       | 0     | 120  | 0        | 4,06   | 0       | 6,26  | 0           | 15,52  | 0          | 134,96 | 186         |
| Итого за завтрак 1              | 405   | 565  | 17,78    | 23,72  | 16,28   | 23,89 | 41,2        | 60,61  | 312,8      | 475,18 |             |
| Завтрак 2                       |       |      |          |        |         |       |             |        |            |        |             |
| Яблоко свежее                   | 110   | 135  | 0,47     | 0,58   | 0,47    | 0,58  | 11,09       | 13,61  | 49,7       | 61     | 79          |
| Итого за завтрак 2              | 110   | 135  | 0,47     | 0,58   | 0,47    | 0,58  | 11,09       | 13,61  | 49,7       | 61     |             |
| 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          |
| Гречка по купечески с мясом     | 150   | 170  | 9,3      | 10,54  | 10,5    | 11,9  | 19,35       | 21,93  | 205,34     | 232,73 | 420         |
| Помидор свежий                  | 60    | 75   | 6,6      | 8,25   | 3,79    | 4,74  | 4,02        | 5,03   | 222,83     | 278,54 | 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    | 45   | 4,2      | 5,4    | 0,7     | 0,9   | 30,97       | 39,82  | 131,84     | 169,52 | 76          |
| Итого за обед                   | 625   | 740  | 34,06    | 41,56  | 34,6    | 42,04 | 108,95      | 131,86 | 1072,9     | 1309,5 |             |
| Полдник                         |       |      |          |        |         |       |             |        |            |        |             |
| Кисель молочный                 | 180   | 200  | 2,2      | 2,44   | 0       | 0     | 47,02       | 52,24  | 188,21     | 209,12 | 135         |
| Булка                           | 38    | 38   | 7,13     | 7,13   | 2,38    | 2,38  | 49,4        | 49,4   | 246,57     | 246,57 | 75          |
| Итого за полдник                | 218   | 238  | 9,33     | 9,57   | 2,38    | 2,38  | 96,42       | 101,64 | 434,78     | 455,69 |             |
| Ужин 1                          |       |      |          |        |         |       |             |        |            |        |             |
| Суфле рыбное                    | 120   | 135  | 20,18    | 22,7   | 3,38    | 3,8   | 6,84        | 7,7    | 142,3      | 160,1  | 57          |
| Огурец свежий                   | 60    | 75   | 6,6      | 8,25   | 0       | 0     | 4,03        | 5,04   | 86,73      | 108,41 | 132         |
| Напиток кофейный                | 180   | 200  | 4,11     | 4,57   | 3,98    | 4,42  | 4,23        | 4,7    | 234        | 260    | 92          |
| Булка                           | 33    | 33   | 6,19     | 6,19   | 2,07    | 2,07  | 42,9        | 42,9   | 214,14     | 214,14 | 75          |
| Каша рисовая диетическая        | 0     | 115  | 0        | 1,81   | 0       | 0,41  | 0           | 20,45  | 0          | 95,28  | 171         |
| Итого за ужин 1                 | 393   | 558  | 37,08    | 43,52  | 9,43    | 10,7  | 58          | 80,79  | 677,17     | 837,93 |             |
| Рекомендованный ужин 2          |       |      |          |        |         |       |             |        |            |        |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0     | 0    | 0        | 0      | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      |             |
| Итого день                      | 1751  | 2236 | 98,72    | 118,95 | 63,16   | 79,59 | 315,66      | 388,51 | 2547,3     | 3139,3 |             |

Исполнитель: Медсестра  ()