



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

Меню на 26.06.2025

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 манная на молоке	180	200	6,93	7,7	8,01	8,9	28,71	31,9	237,42	263,8	164
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 гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	405	565	18,63	23,8	14,89	16,89	46,64	68,23	347,77	469,08	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	96	120	0,42	0,52	0,42	0,52	9,67	12,09	43,38	54,22	79
Итого за завтрак 2	96	120	0,42	0,52	0,42	0,52	9,67	12,09	43,38	54,22	
Обед											
Суп вермишелевый с мясом курицы	200	250	1,6	2	2	2,5	10,72	13,4	68,24	85,3	12
Тефтели куриные	150	170	9,15	10,37	31,5	35,7	16,95	19,21	388,41	440,23	33
Помидор свежий	60	80	6,6	8,8	3,8	5,06	4,03	5,37	222,84	297,12	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	49	4,8	5,88	0,8	0,98	35,39	43,36	150,69	184,6	76
Итого за обед	630	749	22,69	27,65	38,19	44,34	90,04	106,84	919,28	1106,3	
Полдник											
Кефир	130	140	3,76	4,05	4,19	4,51	5,2	5,6	72,49	78,07	144
Булка	37	37	6,94	6,94	2,32	2,32	48,1	48,1	240,09	240,09	75
Итого за полдник	167	177	10,7	10,99	6,51	6,83	53,3	53,7	312,58	318,16	
Ужин 1											
Сырники со сметаной	115	130	11,04	12,48	5,33	6,03	17,98	20,32	165,41	186,99	148
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша пшеничная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за ужин 1	295	450	16,91	23,06	11,14	18,75	40,5	60,86	332,81	507,95	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1593	2061	69,35	86,02	71,15	87,33	240,15	301,72	1955,8	2455,7	

Исполнитель: Медсестра  ()