

Заведующий МБДОУ (Быченко Н.С.)

Меню на 11.06.2025

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 вязкая пшеничная молочная	149	0	5,22	0	6,03	0	21,15	0	158,7	0	2
Каша вязкая пшеничная молочная.	0	149	0	5,22	0	6,03	0	21,15	0	158,7	2
Молоко кипяченое	149	149	4,32	4,53	4,77	4,05	7	7,54	88,21	84,38	400
хлеб пшеничный	28	28	2,2	2,2	0,28	0,28	13,51	13,51	65,95	65,95	529
Итого за завтрак 1	326	326	11,75	11,95	11,08	10,36	41,67	42,2	312,8	309	
Завтрак 2											
яблоко	112	112	0,45	0,45	0,45	0,45	10,98	10,98	52,64	52,64	533
Итого за завтрак 2	112	112	0,45	0,45	0,45	0,45	10,98	10,98	52,64	52,64	
На весь день											
Соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за весь день	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Щи из свежей капусты	150	150	1,02	1,02	2,89	2,89	4,01	4,01	46,2	46,2	66
сметана 15% жир	6	6	0,14	0,14	0,9	0,9	0,17	0,17	9,6	9,6	93
Рис отварной	100	100	2,52	2,52	3,58	3,58	24,4	24,4	139,9	139,9	315
Котлета рыбная	50	50	7,66	7,66	4,79	4,79	5,15	5,15	94,25	94,25	134
Соус красный основной	30	30	0,02	0,02	1,26	1,26	2,41	2,41	22,35	22,35	348
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	32	32	0,19	0,19	0,38	0,38	12,67	12,67	63,36	63,36	529
Итого за обед	518	518	11,6	11,6	13,81	13,81	63,32	63,32	433,9	433,9	
Полдник											
пудинг из творога	116	114	17,57	17,27	12,48	12,26	28,21	27,72	295,8	290,7	235
повидло	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	507
Чай без сахара	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	28	28	2,32	2,2	0,36	0,28	13,47	13,51	63,56	65,95	529
Итого за полдник	304	302	19,93	19,51	12,84	12,54	48,18	47,74	384,3	381,6	
Рекомендованный ужин 1/ Олады с изюмом, сметана. Компот.											
Итого за рекомендованный ужин 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1263	1261	43,73	43,51	38,17	37,15	164,1	164,2	1184	1177	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)