

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ (Быченко Н.С.)  
30.05.2025

Меню на 30.05.2025

| 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                                                                                 |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Суп молочный с изделиями макаронными                                                      | 140   | 140  | 4,14     | 4,14  | 3,64    | 3,64  | 13,17       | 13,17 | 101,6      | 101,6 | 93          |
| какао с молоком                                                                           | 141   | 0    | 2,44     | 0     | 2,2     | 0     | 10,63       | 0     | 72,38      | 0     | 397         |
| какао с молоком.                                                                          | 0     | 141  | 0        | 2,09  | 0       | 1,83  | 0           | 11,2  | 0          | 69,71 | 397         |
| хлеб пшеничный                                                                            | 27    | 27   | 2,12     | 2,12  | 0,27    | 0,27  | 13,03       | 13,03 | 63,59      | 63,59 | 529         |
| Итого за завтрак 1                                                                        | 308   | 308  | 8,71     | 8,35  | 6,11    | 5,74  | 36,83       | 37,4  | 237,6      | 234,9 |             |
| Завтрак 2                                                                                 |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Соки фруктовые                                                                            | 93    | 92   | 0,47     | 0,46  | 0,09    | 0,09  | 9,39        | 9,29  | 42,78      | 42,32 | 399         |
| Итого за завтрак 2                                                                        | 93    | 92   | 0,47     | 0,46  | 0,09    | 0,09  | 9,39        | 9,29  | 42,78      | 42,32 |             |
| 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                                                                                      |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Борщ с картофелем                                                                         | 150   | 150  | 1,24     | 1,24  | 3       | 3     | 8,46        | 8,46  | 65,84      | 65,84 | 58          |
| сметана 15% жир                                                                           | 3     | 3    | 0,07     | 0,07  | 0,45    | 0,45  | 0,09        | 0,09  | 4,8        | 4,8   | 93          |
| Пюре картофельное                                                                         | 120   | 120  | 2,44     | 2,44  | 3,84    | 3,84  | 16,34       | 16,34 | 109,8      | 109,8 | 321         |
| Рыба. тушенная в томате с овощами                                                         | 80    | 80   | 8,17     | 8,17  | 4,6     | 4,6   | 3,45        | 3,45  | 87,93      | 87,93 | 144         |
| Напиток из плодов шиповника                                                               | 150   | 150  | 0,51     | 0,51  | 0,21    | 0,21  | 15,56       | 15,56 | 65,83      | 65,83 | 398         |
| Хлеб ржаной                                                                               | 40    | 40   | 0,24     | 0,24  | 0,48    | 0,48  | 15,84       | 15,84 | 79,2       | 79,2  | 530         |
| Итого за обед                                                                             | 543   | 543  | 12,67    | 12,67 | 12,58   | 12,58 | 59,73       | 59,73 | 413,4      | 413,4 |             |
| Полдник                                                                                   |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Блины                                                                                     | 55    | 105  | 2,57     | 4,91  | 1,38    | 2,63  | 19,72       | 37,65 | 101,5      | 193,8 | 447         |
| Чай с сахаром                                                                             | 0     | 150  | 0        | 0,05  | 0       | 0,02  | 0           | 8,32  | 0          | 33,33 | 392         |
| чай с сахаром                                                                             | 150   | 0    | 0,04     | 0     | 0,01    | 0     | 6,99        | 0     | 28         | 0     | 392         |
| Итого за полдник                                                                          | 205   | 255  | 2,61     | 4,96  | 1,39    | 2,65  | 26,71       | 45,96 | 129,5      | 227,1 |             |
| Рекомендованный ужин 1/ Суфле куриное, кабачки в молочном соусе. Питывевой йогурт. Фрукты |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| 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                                                                                | 1152  | 1201 | 24,46    | 26,44 | 20,17   | 21,06 | 132,7       | 152,4 | 823,2      | 917,7 |             |

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)