



Заведующий МБДОУ (Быченко Н.С.)

Меню на 30.06.2026

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 геркулесом	149	198	4,41	5,86	4,41	5,86	13,35	17,74	110,9	147,4	94
какао с молоком	150	0	2,6	0	2,34	0	11,31	0	77	0	397
какао с молоком.	0	170	0	2,52	0	2,21	0	13,51	0	84,05	397
хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,67	70,66	529
Итого за завтрак 1	329	398	9,38	10,75	7,05	8,37	39,15	45,74	258,6	302,1	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	100	100	3,04	3,04	2,72	2,72	5,06	5,06	56,62	56,62	400
Итого за завтрак 2	100	100	3,04	3,04	2,72	2,72	5,06	5,06	56,62	56,62	
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											
Суп картофельный с рыбой	149	149	6,65	6,65	2,63	2,63	11,86	11,86	97,79	97,79	41
Пюре картофельное	108	108	2,2	2,2	3,46	3,46	14,71	14,71	98,75	98,75	321
Запеканка из печени с рисом	48	48	5,95	5,95	2,37	2,37	6,56	6,56	71,36	71,36	294
соус сметанный	20	20	0,31	0,31	2,37	2,37	0,69	0,69	25,32	25,33	354
Компот из сухофруктов	150	150	0,33	0,33	0,02	0,02	20,82	20,82	84,75	84,75	376
Хлеб ржаной	20	20	0,12	0,12	0,24	0,24	7,92	7,92	39,6	39,6	530
Итого за обед	495	495	15,56	15,56	11,09	11,08	62,55	62,56	417,6	417,6	
Полдник											
пудинг из творога	117	117	17,72	17,71	12,58	12,58	28,45	28,45	298,3	298,3	235
Чай без сахара	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	25	25	1,98	1,98	0,25	0,25	12,07	12,08	58,89	58,88	529
Итого за полдник	292	292	19,7	19,69	12,83	12,83	40,52	40,53	357,2	357,2	
Рекомендованный ужин 1/ Суфле мясное из говядины с тыквой. Ряженка. 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	1219	1288	47,68	49,04	33,69	35	147,3	153,9	1090	1133	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)