

Меню на 26.06.2025

Заведующий МБДОУ Садик (Быченко Н.С.)

УТВЕРЖДАЮ

26.06.2025

| Наименование блюда                                                            | Выход |      | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Эн/д, ккал |       | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------|-------|---------|-------|-------------|-------|------------|-------|-------------|
|                                                                               | Ясли  | Сад  | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |            |       |             |
|                                                                               |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Завтрак 1                                                                     |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Суп молочный с крупой с гречкой                                               | 150   | 200  | 4,48     | 5,97  | 4,11    | 5,48  | 12,81       | 17,08 | 106,2      | 141,6 | 94          |
| кофейный напиток с молоком                                                    | 150   | 0    | 2,34     | 0     | 2,06    | 0     | 10,63       | 0     | 70         | 0     | 395         |
| кофейный напиток с молоком                                                    | 0     | 180  | 0        | 2,84  | 0       | 2,41  | 0           | 14,36 | 0          | 91    | 395         |
| хлеб пшеничный                                                                | 30    | 30   | 2,36     | 2,36  | 0,3     | 0,3   | 14,48       | 14,48 | 70,66      | 70,66 | 529         |
| Итого за завтрак 1                                                            | 330   | 410  | 9,18     | 11,17 | 6,47    | 8,19  | 37,92       | 45,92 | 246,9      | 303,3 |             |
| Завтрак 2                                                                     |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Молоко кипяченое                                                              | 104   | 104  | 3,16     | 3,16  | 2,83    | 2,83  | 5,26        | 5,26  | 58,9       | 58,9  | 400         |
| Итого за завтрак 2                                                            | 104   | 104  | 3,16     | 3,16  | 2,83    | 2,83  | 5,26        | 5,26  | 58,9       | 58,9  |             |
| 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 протертый (с гренками)                                       | 150   | 150  | 1,82     | 1,82  | 1,95    | 1,95  | 8,37        | 8,37  | 58,35      | 58,35 | 79          |
| Гренки из пшеничного хлеба                                                    | 15    | 15   | 1,88     | 1,88  | 0,23    | 0,23  | 11,42       | 11,42 | 55,23      | 55,23 | 115         |
| Капуста тушеная                                                               | 120   | 120  | 2,48     | 2,48  | 3,89    | 3,89  | 11,31       | 11,31 | 90,12      | 90,12 | 336         |
| Кнели куриные с рисом                                                         | 51    | 51   | 11,29    | 11,29 | 2,14    | 2,14  | 3,22        | 3,22  | 77,32      | 77,32 | 312         |
| Соки фруктовые                                                                | 149   | 149  | 0,75     | 0,75  | 0,15    | 0,15  | 15,05       | 15,05 | 68,54      | 68,54 | 399         |
| Хлеб ржаной                                                                   | 40    | 40   | 0,24     | 2,64  | 0,48    | 0,48  | 15,84       | 13,36 | 79,2       | 69,6  | 530         |
| Итого за обед                                                                 | 525   | 525  | 18,46    | 20,86 | 8,84    | 8,84  | 65,22       | 62,74 | 428,8      | 419,2 |             |
| Полдник                                                                       |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Биточки манные                                                                | 110   | 110  | 6,22     | 6,22  | 4,56    | 4,56  | 27,73       | 27,73 | 160,6      | 160,6 | 199         |
| Молоко сгущенное с сахаром                                                    | 12    | 12   | 0,86     | 0,86  | 1,02    | 1,02  | 6,72        | 6,72  | 39,48      | 39,48 | 545         |
| Чай без сахара                                                                | 150   | 150  | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     | 8           |
| хлеб пшеничный                                                                | 25    | 25   | 1,97     | 1,97  | 0,25    | 0,25  | 12,07       | 12,07 | 58,88      | 58,88 | 529         |
| Итого за полдник                                                              | 297   | 297  | 9,05     | 9,05  | 5,83    | 5,83  | 46,52       | 46,52 | 258,9      | 258,9 |             |
| Рекомендованный ужин 1. Пельмени отварные, сметана. Лимонный напиток. 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                                                                    | 1259  | 1339 | 39,84    | 44,24 | 23,97   | 25,69 | 154,9       | 160,4 | 993,4      | 1040  |             |

Исполнитель: Калькулятор Труф (Филиппова Л.А.)