

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №59 (Хорошилова Н.А.)

06.06.2025

Меню на 06.06.2025

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 гречневая молочная	180	180	5,71	5,71	7,11	7,11	17,61	17,61	157,31	157,31	117
Каша гречневая с сахаром (ДИЕТА)	0	130	0	3,57	0	4,5	0	20,63	0	137,31	97
Чай	180	180	0,11	0,11	0,03	0,03	5,03	5,03	20,8	20,8	193
Булка	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	335
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4	188
сыр	11	11	2,4	2,4	2,86	2,86	0	0	35,3	35,3	121
Итого за завтрак 1	406	536	10,53	14,1	14,37	18,87	37,44	58,07	321,13	458,44	
Завтрак 2											
Яблоко	114	114	0,46	0,46	0,46	0,46	10,15	10,15	45,94	45,94	334
Итого за завтрак 2	114	114	0,46	0,46	0,46	0,46	10,15	10,15	45,94	45,94	
Обед											
Суп рисовый с мясом говядины	180	200	4,64	5,16	4,25	4,72	12,59	13,99	105,34	117,04	307
Макаронник с мясом говядины и с сыром	130	150	10,72	12,37	9,96	11,49	13,04	15,04	181,28	209,17	162
Компот из смеси сухофруктов	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	181
Салат из свежих помидор	40	60	0,39	0,58	1,83	2,75	1,45	2,18	23,79	35,69	341
Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	11,88	19,8	58,68	97,8	337
соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	563	643	17,73	21,41	16,4	19,56	38,96	51,01	369,08	459,69	
Полдник											
Кефир	130	150	3,77	4,35	3,25	3,75	5,2	6	65,13	75,15	174
Чай (диета)	0	180	0	0,11	0	0,03	0	5,03	0	20,8	193
Пряник	40	40	2,52	2,52	0,84	0,84	30,24	30,24	138,4	138,4	254
Итого за полдник	170	370	6,29	6,98	4,09	4,62	35,44	41,27	203,53	234,35	
Ужин 1											
Каша пшенная вязкая с сахаром (Диета)	0	130	0	3,27	0	4,5	0	23,18	0	146,31	100
Творожно-рисовый пудинг	130	150	18,39	21,21	7,39	8,52	11,82	13,63	187,59	216,45	157
Соус сметанный	30	30	0,81	0,81	4,66	4,66	1,86	1,86	52,71	52,71	241
Какао с молоком	180	180	4,97	4,97	3,97	3,97	14,67	14,67	114,32	114,32	194
Чай (диета)	0	180	0	0,11	0	0,03	0	5,03	0	20,8	193
Булка	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	335
Итого за ужин 1	370	700	26,45	32,65	16,26	21,93	43,11	73,13	424,94	620,91	
Итого день	1623	2363	61,45	75,6	51,58	65,43	165,1	233,63	1364,63	1819,34	

Исполнитель: _____ (Бирюкова С.С.)