

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №43
03.06.2025

(Мамалева)

Меню на 03.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. ккал		№ рецепта
	Яс	Сад	Яс	Сад	Яс	Сад	Яс	Сад	Яс	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная с маслом и сахаром	0	150	0	1,17	0	3,87	0	18,4	0	105	3
Каша пшенная с сахаром (без масла)	0	150	0	1,17	0	3,87	0	18,4	0	105	4
Каша пшенная (без сахара)	0	150	0	1,17	0	3,87	0	18,4	0	105	5
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	2
Чай с сахаром	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	332
Яблоко свежее	0	100	0	0,41	0	0,41	0	10,09	0	45,32	8
Булка с маслом и сыром	0	46	0	4,35	0	6,33	0	13,4	0	151,98	3
Булка	0	30	0	2,22	0	0,87	0	15,38	0	74,7	
Итого за завтрак 1	0	986	0	32,09	0	24,72	0	111,43	0	784,25	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	2
Чай с сахаром	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	332
Итого за завтрак 2	0	540	0	21,6	0	5,5	0	23,4	0	177,24	
Обед											
Суп с яичными хлопьями	0	180	0	2,61	0	1,62	0	12,8	0	135,21	5
Суп картофельный (без сливочного масла)	0	180	0	3,6	0	2,3	0	9,63	0	91,4	40
Тефтели мясные	0	111	0	21,63	0	11,06	0	6,66	0	199,58	
Тефтели мясные (без слив. масла, яйца)	0	113	0	22,02	0	11,26	0	6,78	0	203,17	
Салат из помидоров и огурцов свежих	0	47	0	0,47	0	5,97	0	1,27	0	60,83	38
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,94	0	0	0	24,26	0	96,7	
Компот из сухофруктов (без сахара)	0	180	0	0,94	0	0	0	0	0	15,7	3
Хлеб ржаной	0	40	0	2,45	0	7,57	0	14,63	0	84,4	1
Огурец свежий	0	35	0	0,3	0	2,48	0	0,91	0	27,05	
Итого за обед	0	1066	0	54,95	0	42,28	0	76,74	0	913,84	
Полдник											
Кефир / бифидок	0	171	0	7,44	0	8,21	0	10,26	0	0	
Пряник	0	42	0	3,74	0	0	0	30,66	0	141,12	
Итого за полдник	0	213	0	11,18	0	8,21	0	40,92	0	141,12	
Ужин 1											
Филе из рыбы запеченное в духовке	0	85	0	10,03	0	6,29	0	2,38	0	105,4	273
Пюре картофельное	0	130	0	2,83	0	4,06	0	6,98	0	107,38	20
Булка	0	38	0	2,81	0	1,1	0	19,46	0	94,62	
Кофе с молоком	0	180	0	3,45	0	4,07	0	26,81	0	157,53	
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	2
Картофель отварной	0	100	0	1,87	0	3,66	0	10,08	0	97	2
Огурец свежий	0	39	0	0,34	0	2,77	0	1,02	0	30,14	
Чай с сахаром	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	332
Итого за ужин 1	0	932	0	42,92	0	27,45	0	90,12	0	769,31	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	0	3737	0	162,73	0	108,15	0	342,62	0	2765,8	

Исполнитель: диетсестра И.В. (Тертышная И.В.)