

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №43 Мамаева А.В.

27.06.2025

Меню на 27.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
молочная гречневая каша	171	209	7,61	9,3	8,33	10,18	26,39	32,25	212,04	259,16
Каша гречневая с маслом и сахаром	141	128	8,04	7,3	6,8	6,17	38,7	35,14	254,28	230,84
Кофе с молоком	173	202	3,31	3,87	3,91	4,57	25,77	30,09	151,4	176,78
Булка с маслом сливочным	25	38	2,07	3,14	0,71	1,07	14,29	21,73	73,27	111,38
Чай с сахаром	252	254	15,12	15,24	3,85	3,88	16,38	16,51	124,07	125,05
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62
Итого за завтрак 1	762	1011	36,15	49,65	23,59	28,62	121,53	147,41	815,06	991,83
Завтрак 2										
Яблоко свежее	85	86	0,35	0,35	0,35	0,35	8,58	8,68	38,52	38,98
Итого за завтрак 2	85	86	0,35	0,35	0,35	0,35	8,58	8,68	38,52	38,98
Обед										
Суп маннй с гречками	130	164	1,57	1,99	1,05	1,33	8,58	10,82	59,85	75,5
Плов куриный	123	143	10,99	12,78	5,09	5,92	22,39	26,03	183,02	212,78
Плов куриный(без том.пасты)	0	188	0	16,8	0	7,78	0	34,22	0	279,74
Помидор свежий /долька/	42	50	1,77	2,11	0	0	9,44	11,24	42,64	50,76
Хлеб ржаной	45	42	2,76	2,58	8,52	7,95	16,46	15,36	94,95	88,62
Компот из сухофруктов	103	171	0,54	0,89	0	0	13,88	23,05	55,33	91,86
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62
Итого за обед	443	938	17,64	47,95	14,66	25,73	70,74	132,41	435,8	887,9
Полдник										
Молоко свежее	220	220	6,16	6,16	7,04	7,04	9,02	9,02	123,2	123,2
Пряник	38	39	3,38	3,47	0	0	27,74	28,47	127,68	131,04
Чай с сахаром	254	254	15,24	15,24	3,88	3,88	16,51	16,51	125,05	125,05
Итого за полдник	512	513	24,78	24,87	10,92	10,92	53,27	54	375,93	379,29
Ужин 1										
Сырники запеченные в духовке	88	94	12,45	13,3	8,54	9,13	10,38	11,09	170,15	181,75
Чай с сахаром	180	180	10,8	10,8	2,75	2,75	11,7	11,7	88,62	88,62
Булка	40	38	2,96	2,81	1,16	1,1	20,48	19,46	99,6	94,62
Яблоко свежее	42	43	0,17	0,18	0,17	0,18	4,24	4,34	19,04	19,49
Сырники запеченные в духовке(диета)	86	94	12,17	13,3	8,35	9,13	10,15	11,09	166,28	181,75
Соус сметанный	18	0	0,29	0	0,86	0	0,53	0	13,85	0
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62
Соус сметанный	0	19	0	0,31	0	0,91	0	0,56	0	14,62
Итого за ужин 1	454	648	38,85	51,5	21,84	25,94	57,48	69,94	557,54	669,47
Итого день	2256	3196	117,77	174,32	71,36	91,56	311,6	412,43	2222,86	2967,46

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