УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с ¹ 80 _____ (Цыганова О.П.)
04.07.2025

Меню на 04.07.2025

Наименование блюда	Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, ккал		
	Ясли	Сад	диета (сад)	Ясли	Сад	диета (сад)	Ясли	Сад	диета (сад)	Ясли	Сад	диета (сад)	Ясли	Сад	диета (сад)
Завтрак 1															
Каша рисовая рассыпчатая с сахаром (диета)			118			7,71			4,02			85,95			410,75
Творожная запеканка	149	174		29,83	34,83		7	8,18		23,01	26,87		277,24	323,76	
Сметанный соус сладкий	38	37		1,39	1,35		2,09	2,04		3,01	2,93		50,78	49,44	
Кофейный напиток на молоке	148	198		3,21	4,3		3,7	4,95		11,84	15,84		80,39	107,55	
Чай с сахаром			196			0			0			6,08			29,42
Булка с маслом	27	27		1,72	1,72		3,96	3,96		11,06	11,06		86,99	86,99	
Завтрак 2															
Кисель из сока	126	127		2,65	2,67		0	0		19,05	19,2		107,98	108,84	
Сок			132			0,66			0			16,76			72,6
Обед															
Суп гречневый на курином бульоне	164	218	218	4,62	6,15	6,15	4,92	6,54	6,54	18,24	24,24	24,24	136,07	180,87	180,87
Голубцы ленивые порционные (свинина)	144	144	146	10,09	10,09	10,23	10,89	10,89	11,04	34,1	34,1	34,57	275,62	275,62	279,44
Соус томатный с овощами	37	37		0,54	0,54		2,62	2,62		4,66	4,66		44,36	44,36	
Салат из свежих огурцов	54	64	65	0,45	0,54	0,55	2,21	2,62	2,66	1,68	2	2,03	28,51	33,79	34,32
Компот из сухофруктов	148	194	196	0,13	0,17	0,18	0	0	0	15,33	20,1	20,31	61,78	80,98	81,81
Хлеб	39	49	49	2,18	2,74	2,74	0,43	0,54	0,54	19,27	24,21	24,21	90,48	113,68	113,68
Полдник															
Кефир	170	169		4,93	4,9		4,25	4,22		6,8	6,76		90,1	89,57	
Чай с сахаром			198			0			0			6,14			29,72
Лепешка диетическая	102	100		15,48	15,18		9,19	9,01		58,92	57,76		348,49	341,66	
Яблоко	73	73	73	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	7,15	7,15	7,15	34,31	34,31	34,31
Ужин 1															
Каша манная молочная с маслом и сахаром	147	196		5,04	6,72		7,2	9,6		18,98	25,3		162,07	216,09	
Каша пшенная с сахаром (диета)			91			8,39			5,41			55,71			305,25
Чай с сахаром	149	198	198	0	0	0	0	0	0	4,62	6,14	6,14	22,36	29,72	29,72
Булка	23	25		1,75	1,9		0,18	0,2		11,32	12,3		54,05	58,75	

Исполнитель: Ст. мед/сестра МБДОУ д/с ¹ 80_____(Подпорина Г.Г.)