

МАДОУ д/с № 74

(Мозговая С.В.)

Меню на 01.07.2025 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак 1</b>					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	59,77	1,35	0,39	12,72
Бутерброд с маслом	50				
Кофейный напиток с молоком \чай	200	19,95			4,99
Рис отварной \диета	120	106,54	2,38	0,33	18,07
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>550</b>	<b>186,26</b>	<b>3,73</b>	<b>0,72</b>	<b>35,78</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Витаминный напиток	50				
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>45,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов и помидор	50	40,95	0,24	4,03	0,93
Суп с рыбными фрикадельками	200	59,64	6,11	0,78	5,12
пудинг из печени	100	130,89	11,92	8,09	2,53
Рис отварной	150	133,17	2,98	0,41	22,59
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Батон	25				
Компот из свежих фруктов	180	43,43	0,06	0,06	10,55
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>455,58</b>	<b>22,96</b>	<b>13,62</b>	<b>51,77</b>
<b>Полдник</b>					
Батон	70				
Кефир \компот	180	99,79	5,17	5,71	7,13
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>99,79</b>	<b>5,17</b>	<b>5,71</b>	<b>7,13</b>
<b>Ужин 1</b>					
Тефтели рыбные с соусом	80	90,64	9,04	3,46	6,24
кабачки тушеные	100				
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Батон	25				
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>430</b>	<b>170,06</b>	<b>10,69</b>	<b>3,71</b>	<b>24,28</b>
<b>Рекомендованный ужин 2</b>					
<b>Итого день</b>	<b>2110</b>	<b>957,01</b>	<b>42,96</b>	<b>24,17</b>	<b>129,05</b>

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Гарагуля Н.М.)