

УТВЕРЖДАЮ
 МАДОУ д/с № 74 (Мозговая С.В.)
 19.05.2025

Меню на 19.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные со сливочным маслом с сахаром	150	155,15	4,4	0,52	33,19
Печенье	50				
Рис отварной \диета	120	106,54	2,38	0,33	18,07
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за завтрак 1	520	293,61	6,78	0,85	59,25
Завтрак 2					
Яблоко	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Итого за завтрак 2	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Обед					
Салат из свежей капусты	50	54,63	0,73	4,51	2,64
Свекольник со сметаной	200	97,85	1,38	6,2	9,06
Плов с мясом	150	177,57	3,28	3,45	33,29
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
Итого за обед	630	420,98	7,1	14,47	65,59
Полдник					
Молоко \компот	180				
лепешка диетическая	70	159,74	3,06	4,95	25,76
Итого за полдник	250	159,74	3,06	4,95	25,76
Ужин 1					
Каша пшеничная молочная \рис \диета	200	81,06	2,42	0,27	17,25
Батон	25				
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за ужин 1	425	112,98	2,42	0,27	25,24
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	1925	1032,63	19,78	20,95	185,93

Исполнитель: _____()
 Шеф-повар: _____(Гарагуля Н.М.)