

МАДОУ д/с № 74

УТВЕРЖДАЮ

Мозговая С.В.)

23.06.2025

Меню на 23.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречневая каша с маслом сливочным и сахаром	150	157,94	5,04	1,32	30,83
Печенье	50				
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за завтрак 1	400	189,86	5,04	1,32	38,82
Завтрак 2					
Сок фруктовый яблочный	100				
Итого за завтрак 2	100				
Обед					
Огурцы соленые	50				
Борщ со сметаной	200	162,28	3,95	6,72	16,59
Плов с мясом	150	177,57	3,28	3,45	33,29
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Батон	40				
Компот из сухофруктов	200	60,77	0,2		15,03
Итого за обед	665	448,12	9,08	10,42	74,96
Полдник					
Манник	70				
Молоко \компот	180				
Итого за полдник	250				
Ужин 1					
Каша пшеничная молочная \гречка	200	81,06	2,42	0,27	17,25
Батон	50				
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за ужин 1	450	112,98	2,42	0,27	25,24
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	1865	750,97	16,54	12,01	139,02

Исполнитель:

 (Гараглия Н.М.)

(Гараглия Н.М.)