

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

Меню на 25.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша молочная рисовая	200	93,21	1,54	0,22	21,27
Бутерброд с маслом	50				7,19
Чай с сахаром	180	28,73			18,07
Рис отварной \диета	120	106,54	2,38	0,33	46,53
Итого за завтрак 1	550	228,48	3,92	0,55	
Завтрак 2					
Яблоко	120	54,38	0,49	0,49	12,11
Итого за завтрак 2	120	54,38	0,49	0,49	12,11
Обед					
помидор свежий	50				
Суп гречневый	200				
Котлета мясная	80	23,17	0,32	2,24	0,42
Овощи тушеные	150	62,83	2,54	2,21	7,77
Батон	25				
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Компот из свежих фруктов	200	48,26	0,07	0,07	11,72
Итого за обед	730	181,76	4,58	4,77	29,96
Полдник					
Молоко \комплот	180				
Батон с повидлом	70				
Итого за полдник	250				
Ужин 1					
Яйцо отварное	60	94,2	7,62	6,9	0,42
Икра кабачковая	40	47,6	0,76	3,56	3,08
Картофель отварной	100	72,38	1,96	0,39	10,27
Батон	25				
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за ужин 1	450	293,6	11,99	11,1	31,8
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	2100	758,22	20,98	16,9	120,41

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