

Заведующий МДОУ - д/с №89

УТВЕРЖДАЮ

(Качалова Т.В.)

17.06.2025

Меню на 17.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценнос ть (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак 1					
Каша молочная гурьевская (рис,пшено)	200	204,52	5,18	8,68	26,24
Каша пшенная с сахаром (диета)	120	236	4,68	7,3	23,3
Булка	30				
Масло сливочное	10	73,4	0,04	7,84	0,04
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	150	68,25	0,64		17,39
Обед					
Щи крестьянские на мк/б со сметаной	200	102,36	4,64	5,56	11,52
Щи крестьянские на мк/б (диета)	200				
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	180,33	5,7	4,82	27,45
Каша гречневая (диета)	110	117,33	3,03	1,15	9,81
гуляш из мяса (говядина) в томатном соусе	80	133,71	14,33	8,37	2,48
мясо (говядина) тушенная в собственном соку (диета)	60				
Свежие огурцы	30	6,3	0,6		1,5
Хлеб ржаной	25				
Булка	30				
Кисель из свежих яблок (с добавлением крахмала)	180	118,18	0,17	0,14	19,58
Компот из свеж.яблок (диета)	200	69,37	7,76	7,76	17,87
Полдник					
Кефир	180				
Булка	30				
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,06	13
Ужин					
Котлеты рыбные любительские (паровые)	60	81,98	13,41	1,87	3,57
Рыба- филе отварная (диета)	70	109,2	25,69	0,67	0,49
Салат из белокочанной капусты с луком с растительным маслом	80	69,13	1,19	5,68	3,2
Хлеб ржаной	25				
Кофейный напиток (без молока)	200	177,08	4,6	6,06	26,61
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,06	13

Исполнитель: Диетсестра (Романова Л.В.)

Шеф-повар: (Кузубова Е.В.)