

Заведующий МДОУ - д/с №89

УТВЕРЖДАЮ

(Качалова Т.В.)

01.07.2025

Меню на 01.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценнос ть (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак 1					
Каша молочная гурьевская (рис,пшено)	200	175,89	4,45	7,46	22,57
Каша пшенная с сахаром (диета)	120				
Булка	30				
Масло сливочное	10	73,4	0,04	7,84	0,04
Чай с сахаром	200	60,12	14,64	3,73	15,86
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	165	75,99	0,71		19,36
Обед					
Щи крестьянские на мк/б со сметаной	200	99,29	4,5	5,39	11,17
Щи крестьянские на мк/б (диета)	200				
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	90	169,51	5,36	4,53	25,8
Каша гречневая (диета)	90	96	2,47	0,94	8,02
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	30				
Булка	25				
Кисель из свежих яблок (с добавлением крахмала)	180	141,16	0,2	0,17	23,39
Компот из свеж.яблок (диета)	200	75,62	8,46	8,46	19,47
Полдник					
Кефир	174				
Булка	27				
Чай с сахаром (диета)	252	62,09	15,12	3,86	16,38
Ужин					
Котлеты рыбные любительские (паровые)	59	80,61	13,19	1,84	3,51
Салат из белокочанной капусты с луком с растительным маслом	97	83,82	1,45	6,89	3,88
Хлеб ржаной	36				
Кофейный напиток (без молока)	239	211,61	5,5	7,24	31,8

Исполнитель: Диетсестра _____ (Романова Л.В.)

Шеф-повар: _____ (Кузубова Е.В.)