

УТВЕРЖДАЮ  
ведующий МДОУ - д/с N89 (Качалова Т

Меню на 02.07.2025 (Сад)

| Блюдо                                            | Выход,<br>г | Эн.ценнос<br>ть (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |
|--------------------------------------------------|-------------|-------------------------|----------|---------|-----------------|
| <b>Завтрак 1</b>                                 |             |                         |          |         |                 |
| Творожная запеканка (запеченный в духовом шкафу) | 140         | 222,51                  | 5,47     | 5,87    | 35,76           |
| Молочный соус (с добавлением крахмала )          | 40          | 56,1                    | 1,09     | 4,66    | 2,48            |
| Каша гречневая рассыпчатая с сахаром ( диета)    | 105         | 148,72                  | 3,13     | 4,58    | 18,2            |
| Булка                                            | 40          |                         |          |         |                 |
| Сыр порционный                                   | 20          | 69,72                   | 3,85     | 5,64    | 0,38            |
| Чай с сахаром                                    | 200         | 49,28                   | 12       | 3,06    | 13              |
| <b>Завтрак 2</b>                                 |             |                         |          |         |                 |
| Сок фруктовый.                                   | 150         | 68,25                   | 0,64     |         | 17,39           |
| <b>Обед</b>                                      |             |                         |          |         |                 |
| Свекольник на мк/к бульоне со сметаной           | 200         | 153,31                  | 5,3      | 6,37    | 18,57           |
| Свекольник на мк/бульоне ( диета)                | 200         | 97,2                    | 2,26     | 3,15    | 15,32           |
| Картофельное пюре                                | 130         | 187,69                  | 4,05     | 6,39    | 27,24           |
| Картофель отварной (диета)                       | 120         | 120,99                  | 2,34     | 4,56    | 12,56           |
| Рыба - филе (запеч. в дух шкафу)                 | 50          | 76,91                   | 10,68    | 3,75    | 0,7             |
| Салат из св. помидор и св.огурцов с раст.маслом  | 60          | 95,16                   | 0,55     | 9,64    | 1,59            |
| Хлеб ржаной                                      | 50          |                         |          |         |                 |
| Компот из сухофруктов                            | 200         | 91,32                   | 0,88     |         | 22,92           |
| <b>Полдник</b>                                   |             |                         |          |         |                 |
| Кефир                                            | 175         |                         |          |         |                 |
| сухарик с сахаром                                | 25          | 9715                    | 316,1    | 31,9    | 2041,6          |
| Чай с сахаром (диета)                            | 200         | 49,28                   | 12       | 3,06    | 13              |
| <b>Ужин</b>                                      |             |                         |          |         |                 |
| Каша пшеничная молочная                          | 200         | 137,66                  | 6,87     | 8,79    | 21,41           |
| Каша пшенная с сахаром (диета)                   | 120         | 236                     | 4,68     | 7,3     | 23,3            |
| Булка                                            | 30          |                         |          |         |                 |
| Чай с сахаром                                    | 200         | 49,28                   | 12       | 3,06    | 13              |
| яблоко                                           | 80          |                         |          |         |                 |

Исполнитель: Диетсестра (Романова Л.В.)

Шеф-повар: (Кузубова Е.В.)