

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ - д/с N89 _____ (Качалова Т.В.)
 16.07.2025

Меню на 16.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценнос ть (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная	200	198,76	7,44	8,58	37,68
Булка	30				
Масло сливочное	10	73,4	0,04	7,84	0,04
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
яблоко	100				
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	150	68,25	0,64		17,39
Обед					
Суп с манной крупой с гренками на к/б	250	220,44	6,27	15,96	12,8
Рис отварной с маслом	100	120	2,4	3,9	18,9
Отварной рис (диета)	95	129,71	3,21	3,44	22,49
куриная котлета (паровая)	60	230,49	16,14	13,99	5,57
Салат из св. помидор и св.огурцов с раст.маслом	60	93,6	0,54	9,48	1,56
Хлеб ржаной	25				
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					
Вареники ленивые отварные с маслом	140	310,8	28,34	14,56	25,62
сметана 15% жирности	20	16,8	0,89	7,06	4,27
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром (диета)	120	171,6	3,61	5,28	21
Какао с молоком	200	191,6	6,5	7,02	24,58
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,06	13

Исполнитель: Диетсестра _____ (Романова Л.В.)
 Шеф-повар: _____ (Кузубова Е.В.)