

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

УТВЕРЖДАЮ

18.07.2025

Меню на 18.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценнос ть (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный, запеченный в дух.шкафу	120	141,6	19,68	4,86	3,22
Свежий помидор	30				
Хлеб ржаной	25				
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром (диета)	120	171,6	3,61	5,28	21
Булка	40				
Масло сливочное	10	73,4	0,04	7,84	0,04
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
Завтрак 2					
яблоко	100				
Обед					
Суп картофельный на м/б с перловой крупой со сметаной	200	94	2,4	1,8	17,2
Вермишелевая запеканка (свинина) с мясом отварным со сметаной	160	344	16,8	16,64	31,84
Салат из св. помидор и св.огурцов с раст.маслом	60	93,6	0,54	9,48	1,56
Хлеб ржаной	25				
Булка	30				
Компот из сухофруктов	200	107,44	1,04		26,96
Полдник					
Сок фруктовый.	150	68,25	0,64		17,39
Вафли	40	207,2	1,6	11,89	24,4
Ужин					
Биточки рыбные (паровые)	60	151,11	9,14	10,02	4,91
Кабачки тушеные.	80	72,44	1,42	5,67	3,7
Хлеб ржаной	25				
Кофейный напиток (без молока)	200	177,08	4,6	6,06	26,61

Исполнитель: Диетсестра (Романова Л.В.)

Шеф-повар: (Кузубова Е.В.)