

Заведующий МДОУ - д/с № 89 (Качалова Т.В.)

Меню на 25.07.2025 (Сад)

УТВЕРЖДАЮ



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
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром (диета)	120	171,6	3,61	5,28	21
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					
яблоко	100				
Обед					
суп овощной на м/б полевой	200				
Суп овощной на м/б (диета) с пшенной крупой	200				
Овощное рагу (с картофелем)	100	79,8	2,12	4,48	4,65
Мясная котлета (свинина)	60	283,63	20,52	15,08	8,8
Рагу овощное (диета)	100	116	3,37	4,34	19,94
Мясо тушеное (свинина) в собственном соку (диета)	55	123,2	4,84	10,29	2,2
Хлеб ржаной	25				
Булка	25				
Компот из сухофруктов	200	107,44	1,04		26,96
Полдник					
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
Пряник	40	170,4	3,12	6,4	25,04
Ужин					
Рыбное суфле (запеченное в дух. шкафу)	100	130,9	13,58	6,94	3,67
Салат из свеж. капусты и моркови с растительным маслом	60	54,46	0,99	4,25	2,95
Картофель отварной (диета)	100	96,02	1,86	3,62	9,97
Рыба- филе отварная (диета)	60	93,6	22,02	0,58	0,42
Хлеб ржаной	25				
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,06	13
Кофейный напиток (без молока)	200	177,08	4,6	6,06	26,61

Исполнитель: Диетсестра _____ (Романова Л.В.)

Шеф-повар: _____ (Кузубова Е.В.)