

Заведующий МДОУ - д/с №89

УТВЕРЖДАЮ
(Качалова Т.В.)

27.06.2025

Меню на 27.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценнос ть (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая молочная жидкая	200	236,83	7,43	11,1	26,63
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром (диета)	140	200,2	4,21	6,16	24,5
Булка	25				
Масло сливочное	10	88,08	0,05	9,41	0,05
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
яблоко	80				
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный.(Витошка)	120				
Обед					
Суп рыбный (с пшенной крупой)	200	70,5	1,8	1,35	12,9
суп на м/б полевой (диета)	200				
Овощное рагу (с картофелем)	110	75,81	2,01	4,26	4,41
Мясная котлета (свинина)	60	288,36	20,86	15,33	8,95
Рагу овощное (диета)	100	107,88	3,13	4,04	18,54
Мясо тушеное (свинина) в собственном соку (диета)	55	125,44	4,93	10,47	2,24
Хлеб ржаной	30				
Булка	25				
Компот из сухофруктов	200	89,71	0,87		22,51
Полдник					
Сок фруктовый.	180	86	0,81		21,91
сухарики с сахаром	25	7705	250,7	25,3	1619,2
Ужин					
Рыбное суфле (запеченное в дух. шкафу)	80	68,07	7,06	3,61	1,91
Салат из свеж. капусты и моркови с растительным маслом	60	48,11	0,87	3,76	2,6
Картофель отварной (диета)	100	88,34	1,71	3,33	9,17
Рыба- филе отварная (диета)	60	18,72	4,4	0,12	0,08
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.)