

Заведующий МДОУ - д/с N89

УТВЕРЖДАЮ

(Качалова Т.В.)

13.05.2025

Меню на 13.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход	Эн.ценност ь (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				
Сыр порционный	20	66,4	3,67	5,37	0,36
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
яблоко	100				
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	150	68,25	0,64		17,39
Обед					
Щи из свеж. капусты с картофелем на мк/б со сметаной	200	102,36	4,64	5,56	11,52
Щи из свеж. капусты с картофелем на мк/б (диета)	200				
Плов с мясом говядины.	180	296,31	16,79	12,85	24,35
Мясо тушеное (говядина) в собственном соку (диета)	70	156,8	6,16	13,09	2,8
Каша пшенная (диета)	120	236	4,68	7,3	23,3
Салат из свеклы	60	63	1,02	4,08	5,52
Хлеб ржаной	25				
Булка	30				
Компот из сухофруктов	200	107,44	1,04		26,96
Полдник					
Кефир	180				
Булка	30				
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,06	13
Ужин					
Картофельное пюре	120	166,84	3,6	5,68	24,21
Котлеты рыбные любительские (паровые)	55	75,15	12,3	1,71	3,28
Картофель отварной (диета)	120	115,23	2,23	4,35	11,97
Рыба (филе) отварная (диета)	60				
Хлеб ржаной	25				
Кофейный напиток (без молока)	200	177,08	4,6	6,06	26,61
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,06	13

Исполнитель: Диетсестра _____ (Романова Л.В.)

Шеф-повар: _____ (Кузубова Е.В.)