

УТВЕРЖДАЮ
БДОУ (Курган)

20.05.2025

Меню на 20.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша манная молочная	180	177,28	5,43	5,79	27,68	23
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	10	74,8	0,06	8,26	0,09	1
Сыр порционный Голландский	15	52,8	3,9	4,02		1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Итого за завтрак 1	425	547,47	25,95	19,21	121,93	
Завтрак 2						
Яблоко	180	81,25	0,74	0,74	18,09	7
Итого за завтрак 2	180	81,25	0,74	0,74	18,09	
Обед						
Свекольник на м/ б со сметаной	200	72	2,1	3,78	5,33	64
Котлета мясная	70	121,79	12,38	7,18	3,91	45
Пюре картофельное	150	145,33	8,62	10,32	30,37	4
Огурец свежий	40					1
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	3					
Итого за обед	683	504,58	25,45	21,75	78,53	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Итого за полдник	190	193,8	7,56	4,89	29,18	
Ужин 1						
Тефтели рыбные	80	55,56	0,93	3,82	4,36	13
Свекла тушеная	140	94,33	2,24	4,13	11,25	6
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	440	326,42	6,53	9,1	53,22	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1918	1653,53	66,23	55,68	300,95	

Исполнитель: старшая медсестра _____ (Полозова О.В.)

Шеф-повар: _____ (Чижденко Л.В.)