

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

06.06.2025

**Меню на 06.06.2025 (Сад)**

| Блюдо                           | Выход,<br>г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки,<br>г   | Жиры,<br>г    | Углеводы,<br>г | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|-------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак 1                       |             |                        |               |               |                |                |
| Творожная запеканка со сметаной | 140         | 280,78                 | 22,86         | 14,8          | 24,73          | 3              |
| Хлеб пшеничный                  | 30          | 89,1                   | 2,52          | 0,86          | 17,38          | 1              |
| Масло сливочное                 | 7           | 52,36                  | 0,04          | 5,78          | 0,06           | 1              |
| Какао на молоке                 | 180         | 132,6                  | 47,56         | 42,32         | 89,08          | 4              |
| <b>Итого за завтрак 1</b>       | <b>357</b>  | <b>554,84</b>          | <b>72,97</b>  | <b>63,77</b>  | <b>131,25</b>  |                |
| Завтрак 2                       |             |                        |               |               |                |                |
| Яблоко                          | 180         | 81,25                  | 0,74          | 0,74          | 18,09          | 7              |
| <b>Итого за завтрак 2</b>       | <b>180</b>  | <b>81,25</b>           | <b>0,74</b>   | <b>0,74</b>   | <b>18,09</b>   |                |
| Обед                            |             |                        |               |               |                |                |
| Суп рисовый на мясном бул -не   | 200         | 352,31                 | 12,41         | 18,82         | 33,26          | 91             |
| Гуляш из мяса говядины          | 100         | 193,22                 | 13,22         | 15            | 1,36           | 16             |
| Пюре картофельное               | 150         | 145,33                 | 8,62          | 10,32         | 30,37          | 4              |
| Салат из огурцов и капусты      | 60          |                        |               |               |                | 7              |
| Хлеб ржаной                     | 40          | 85,12                  | 2,13          | 0,47          | 19,02          | 2              |
| Кисель из сухофруктов           | 200         | 109,52                 | 2,29          |               | 16,38          | 1              |
| Соль                            | 3           |                        |               |               |                |                |
| <b>Итого за обед</b>            | <b>753</b>  | <b>885,5</b>           | <b>38,66</b>  | <b>44,61</b>  | <b>100,39</b>  |                |
| Полдник                         |             |                        |               |               |                |                |
| Кефир                           | 150         | 75                     | 4,2           | 3,74          | 6              | 2              |
| Булочка домашняя                | 70          | 69,2                   | 5,75          | 8,49          | 14,22          | 5              |
| <b>Итого за полдник</b>         | <b>220</b>  | <b>144,2</b>           | <b>9,95</b>   | <b>12,24</b>  | <b>20,22</b>   |                |
| Ужин 1                          |             |                        |               |               |                |                |
| Каша пшеничная молочная         | 200         | 183,25                 | 51,26         | 46            | 98,98          | 24             |
| Хлеб пшеничный                  | 30          | 89,1                   | 2,52          | 0,86          | 17,38          | 1              |
| Чай                             | 180         | 57,73                  |               |               | 14,44          | 1              |
| Пряник                          | 35          | 117,6                  | 3,12          |               | 25,55          | 4              |
| <b>Итого за ужин 1</b>          | <b>445</b>  | <b>447,68</b>          | <b>56,9</b>   | <b>46,85</b>  | <b>156,35</b>  |                |
| Рекомендованный ужин 2          |             |                        |               |               |                |                |
| <b>Итого день</b>               | <b>1955</b> | <b>2113,47</b>         | <b>179,23</b> | <b>168,21</b> | <b>426,3</b>   |                |

Исполнитель: старшая  
медсестра \_\_\_\_\_ (Полозова О.В.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Чижденко Л.В.)