

заведующий МБДОУ №70 (Семикобленко О.Н.)

Меню на 03.02.2025



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Шарлотка с яблоком	130	150	1,01	1,17	3,35	3,87	14,21	16,4	90,98	104,98	1
Печенье	30	35	3,99	4,65	2	2,33	27,56	32,15	157,79	184,1	
Чай	160	180	9,5	10,69	2,41	2,72	12,69	14,27	40,39	45,45	125
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>320</b>	<b>365</b>	<b>14,5</b>	<b>16,51</b>	<b>7,76</b>	<b>8,92</b>	<b>54,46</b>	<b>62,82</b>	<b>289,16</b>	<b>334,53</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток витаминизированный	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоко	90	0	0,37	0	0,37	0	9,08	0	40,79	0	256
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>90</b>	<b>180</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>9,08</b>	<b>0</b>	<b>40,79</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>											
Суп с яичными хлопьями	160	180	3,14	3,53	1,96	2,2	7,31	8,23	54,59	61,42	
Гуляш из печени в томатном соусе	125	145	16,45	19,08	11,77	13,65	3,38	3,92	184,32	213,83	25
Каша гречневая рассыпчатая	110	120	6,26	6,83	5,32	5,8	30,14	32,88	197,95	215,96	
Салат из квашенной капусты с луком	60	60	0,96	0,96	5,98	5,98	2,14	2,14	66,12	66,12	
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,83	75,14	84,54	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Лук репчатый (фитонциды)	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>740</b>	<b>35,39</b>	<b>40,06</b>	<b>31,63</b>	<b>35,06</b>	<b>74,87</b>	<b>83,07</b>	<b>633,62</b>	<b>704,31</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	120	130	3,45	3,74	3,8	4,12	4,75	5,15	66,5	72,04	126
Рогалик с повидлом	100	100	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2	
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>230</b>	<b>7,82</b>	<b>8,11</b>	<b>10,87</b>	<b>11,19</b>	<b>41,55</b>	<b>41,95</b>	<b>294,7</b>	<b>300,24</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Булка	30	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Какао на молоке	160	180	5,08	5,71	5,48	6,16	19,16	21,56	149,35	168,03	55421
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>350</b>	<b>395</b>	<b>8,5</b>	<b>12,88</b>	<b>10,25</b>	<b>13,63</b>	<b>41,21</b>	<b>67,88</b>	<b>297,44</b>	<b>437,17</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1640</b>	<b>1910</b>	<b>66,58</b>	<b>77,56</b>	<b>60,88</b>	<b>68,8</b>	<b>221,17</b>	<b>255,72</b>	<b>1555,7</b>	<b>1776,25</b>	

Исполнитель: медсестра Самойлова Т.Т. (Самойлова Т.Т.)