

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

06.02.2025

Меню на 05.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Омлет натуральный	109	109	8,56	8,56	9,88	9,88	3,5	3,5	136,17	136,17	
Свекла отварная	60	100	0,44	0,74	0	0	1,49	2,49	16,94	28,24	5353
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Кофе с молоком	160	180	5,1	5,74	5,52	6,21	19,3	21,71	150,43	169,25	578
Итого за завтрак 1	359	424	16,95	18,36	17,2	18,19	42,73	49,21	391,41	436,18	
Завтрак 2											
Яблоко	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	256
Итого за завтрак 2	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	
Обед											
Суп вермишелевый на мк/ бульоне	160	180	6,52	7,34	6,06	6,82	13,36	15,03	143,99	162	1
Голубцы ленивые с мясом и рисом, сметаной	165	180	12,01	13,1	12,02	13,12	15,33	16,73	218,79	238,72	
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,14	84,54	562
Компот из сухофруктов	160	180	0,82	0,92	0	0	21,36	24,03	85,08	95,72	582
Лук репчатый (фитонциды)	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за обед	530	595	21,73	24,04	18,48	20,39	67,67	75,61	523	580,98	
Полдник											
Кефир	125	135	3,59	3,88	3,97	4,29	4,95	5,35	69,27	74,81	126
Булка с сыром	50	70	12,44	17,42	15,73	22,01	25,89	36,24	294,75	412,64	459
Итого за полдник	175	205	16,03	21,3	19,7	26,3	30,84	41,59	364,02	487,45	
Ужин 1											
Запеканка творожная с яблоком	135	135	18,45	18,45	12,2	12,2	13,39	13,39	244,79	244,79	
Кисель из сока	160	180	0,23	0,26	0	0	19,75	22,22	81,51	91,71	
Итого за ужин 1	295	315	18,68	18,71	12,2	12,2	33,14	35,61	326,3	336,5	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1449	1639	73,76	82,82	67,95	77,49	183,45	212,11	1645,5	1886,43	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)