

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

01.04.2025

Меню на 01.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша манная молочная	160	180	6,83	7,68	8,81	9,91	26,21	29,49	202,92	228,31	
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,51	496
Вермишель отварная с маслом, сахаром диета	120	0	4,66	0	6,43	0	24,79	0	181,8	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,86	0	496
Кофе с молоком	0	180	0	5,74	0	6,21	0	21,71	0	169,25	578
Кофе с молоком	160	0	5,1	0	5,52	0	19,3	0	150,43	0	578
Чай диета	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>630</b>	<b>395</b>	<b>28,94</b>	<b>16,74</b>	<b>24,98</b>	<b>18,22</b>	<b>99,02</b>	<b>72,71</b>	<b>662,02</b>	<b>500,07</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	436
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,56</b>	<b>17,34</b>	<b>50,37</b>	<b>75,56</b>	
<b>Обед</b>											
Рассольник со сметаной на мк/б	160	180	5,07	5,7	10,49	11,8	14,59	16,42	175,98	198	543
Плов с мясом	0	185	0	18,01	0	8,79	0	33,92	0	273,73	5411
Суп картофельный диета	160	0	3,84	0	2,72	0	13,76	0	94,4	0	115
Плов с мясом	165	0	16,06	0	7,84	0	30,25	0	244,11	0	5411
Салат из квашеной капусты с луком	0	45	0	0,36	0	2,25	0	0,8	0	24,88	
Салат из квашенной капусты с луком	40	0	0,64	0	3,98	0	1,42	0	44,08	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,83	0	84,54	562
Компот из яблок	0	180	0	6,98	0	6,98	0	16,07	0	62,44	124
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из яблок	160	0	6,2	0	6,2	0	14,28	0	55,5	0	124
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>635</b>	<b>34,19</b>	<b>33,73</b>	<b>31,63</b>	<b>30,27</b>	<b>91,92</b>	<b>87,04</b>	<b>689,21</b>	<b>643,59</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	120	130	3,45	3,75	3,81	4,13	4,75	5,16	66,46	72	126
Булка с сыром	43	0	10,7	0	13,53	0	22,26	0	253,48	0	459
Бутерброд горячий с сыром	0	63	0	7,38	0	4,86	0	22,14	0	163,08	547
Булка диета	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
<b>Итого за полдник</b>	<b>193</b>	<b>193</b>	<b>17</b>	<b>11,13</b>	<b>19,14</b>	<b>8,99</b>	<b>45,45</b>	<b>27,3</b>	<b>407,81</b>	<b>235,08</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Сырники творожные, запеченные в сметане	145	145	18,55	18,55	19,52	19,52	18,93	18,93	362,3	362,3	453
Сырники творожные, запеченные диета	120	0	20,61	0	16,16	0	15,67	0	299,89	0	
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>425</b>	<b>325</b>	<b>48,66</b>	<b>29,24</b>	<b>38,1</b>	<b>22,24</b>	<b>44,88</b>	<b>30,5</b>	<b>701,2</b>	<b>406,19</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>2073</b>	<b>1698</b>	<b>129,22</b>	<b>91,49</b>	<b>113,85</b>	<b>79,72</b>	<b>292,83</b>	<b>234,89</b>	<b>2510,6</b>	<b>1860,49</b>	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)