

ведущий МБДОУ №70 (Семикопенко О.)

07.05.2025

Меню на 07.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,52	0	102,54	496
Макароны отварные с маслом, сахаром диета	115	0	4,46	0	6,15	0	23,75	0	174,24	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,89	0	496
Кофейный напиток	0	180	0	4,01	0	3,96	0	22,05	0	139,54	
Кофейный напиток	160	0	3,56	0	3,52	0	19,6	0	124,02	0	
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Чай диета	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за завтрак 1	625	575	23,79	21,87	18,66	14,15	94,12	79,95	573,25	452,59	
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
Бигус с мясом	165	185	22,46	25,18	8,62	9,67	15,93	17,86	176,88	198,34	5410
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,13	84,53	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Итого за обед	525	590	37,56	42,18	21,28	23,92	61,19	68,78	451,5	507,31	
Полдник											
Кефир	123	127	3,53	3,64	3,91	4,03	4,86	5,02	68,14	70,36	126
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Итого за полдник	153	162	6,38	6,96	5,71	6,13	23,3	26,53	156,01	172,88	
Ужин 1											
Рыбное филе под маринадом	150	150	10,99	10,99	7,79	7,79	10,66	10,66	157,17	157,17	
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	340	365	23,34	25	12,01	12,61	39,38	43,74	284,05	303,58	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1733	1792	91,43	96,42	58,03	57,22	227,06	229,09	1505,6	1481,68	

Исполнитель: медсестра _____ (Самойлова Т.Т.)