

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

09.06.2025

Меню на 09.06.2025

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											
Яйцо вареное	1	1	0,02	0,02	0,03	0,03	0,11	0,11	0,88	0,88	
Картофельное пюре диетическое	115	135	2,5	2,93	3,59	4,22	6,17	7,24	94,98	111,51	
Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,7	47,6	428
Вафли	0	35	0	0,91	0	1,15	0	26,95	0	123,88	
Печенье	30	0	3,99	0	2	0	27,56	0	157,79	0	
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	12,68	14,27	40,4	45,45	125
Итого за завтрак 1	336	391	16,58	15,31	10,71	11,68	48,83	51,65	329,75	329,32	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сок	100	0	0,43	0	0	0	11,56	0	50,37	0	436
Сок диета	0	150	0	0,65	0	0	0	17,34	0	75,56	436
Итого за завтрак 2	100	330	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	
Обед											
Суп -пюре гороховый	160	180	5,72	6,44	0,48	0,54	16,12	18,14	101,85	114,59	
Гуляш из печени в томатном соусе	130	0	17,11	0	12,24	0	3,51	0	191,68	0	25
Суп овощной диетический	0	180	0	3,1	0	0,45	0	7,52	0	55,08	39
Вермишель отварная с маслом	115	0	4,46	0	6,15	0	23,75	0	174,24	0	
Гуляш из печени в томатном соусе	0	150	0	19,74	0	14,12	0	4,05	0	221,19	25
Вермишель отварная с маслом	0	125	0	4,85	0	6,69	0	25,82	0	189,39	
Салат из свежей капусты	50	0	1,25	0	5	0	5,67	0	72,91	0	547
Капуста тушеная диетическая	0	145	0	3,04	0	6,41	0	6,67	0	114,3	
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из сухофруктов	160	0	0,82	0	0	0	21,36	0	85,08	0	582
Салат из свежей капусты	0	60	0	1,5	0	6	0	6,8	0	87,5	547
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,83	0	84,54	562
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,92	0	0	0	24,03	0	95,72	582
Итого за обед	655	1065	31,74	42,27	24,27	34,66	88,03	112,86	700,9	962,31	
Полдник											
Кефир	120	125	3,45	3,6	3,8	3,96	4,75	4,95	66,48	69,26	126
Рогалик с повидлом	100	100	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2	
Итого за полдник	220	225	7,82	7,97	10,87	11,03	41,55	41,75	294,68	297,46	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная	160	180	5,37	6,04	8,27	9,31	20,54	23,11	134,16	150,94	455
Гороховое пюре диета	115	125	2,5	2,72	3,6	3,91	6,16	6,7	94,98	103,24	
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	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
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	625	700	25,3	28,48	21,57	24,2	74,58	84,45	505,37	568,62	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1936	2711	81,87	94,68	67,42	81,57	264,55	308,05	1881,1	2233,27	

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