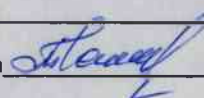


УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное бюджетное учреждение
детский сад № 70
«Центр развития ребенка»
заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 14.05.2025

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 гречневая молочная	160	180	5,58	6,28	8,34	9,38	20	22,5	177,85	200,1	
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,53	496
Каша гречневая с маслом и сахаром диета	135	0	7,69	0	6,51	0	37,06	0	243,45	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,88	0	496
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
Итого за завтрак 1	485	395	25,62	20,29	19,07	14,2	85,78	55,58	548,19	346,52	
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											
Борщ на мк/бульоне со сметаной	160	180	11,35	12,77	10,28	11,57	13,23	14,88	140,86	158,48	542
Запеканка вермишелевая с мясом , со сметаной	0	180	0	6,3	0	9,36	0	39,06	0	264,6	
Суп пшенный диетический	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Запеканка вермишелевая с мясом , со сметаной	160	0	5,6	0	8,32	0	34,72	0	235,18	0	
Помидор свежий	0	40	0	0,26	0	0	0	1,66	0	7,66	543
Запеканка вермишелевая с мясом диета	160	0	5,6	0	8,32	0	34,72	0	235,18	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,82	0	84,52	562
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,92	0	0	0	24,03	0	95,72	582
Помидор свежий	40	0	0,26	0	0	0	1,66	0	7,66	0	543
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,12	0	562
Компот из сухофруктов	160	0	0,82	0	0	0	21,36	0	85,08	0	582
Итого за обед	880	625	26,01	22,93	27,32	21,38	123,31	99,45	779,08	610,98	
Полдник											
Кефир	130	140	3,71	4	4,13	4,45	5,14	5,54	72,02	77,56	126
Сухарик с сахаром	35	40	3,48	3,98	0,7	0,8	27,33	31,23	115,74	132,27	63
Итого за полдник	165	180	7,19	7,98	4,83	5,25	32,47	36,77	187,76	209,83	
Ужин 1											
Рыба отварная,запеченная в омлете	135	155	32,8	37,66	8,6	9,88	3,14	3,6	218,86	251,3	1
Икра свекольно-морковная	0	80	0	1,17	0	3,58	0	5,83	0	59,83	5415
Картофель отварной диета	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,51	496
Икра свекольно-морковная	50	0	0,73	0	2,24	0	3,64	0	37,39	0	5415
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,86	0	496
Сок	0	150	0	0,65	0	0	0	17,34	0	75,56	436
Сок	100	0	0,43	0	0	0	11,56	0	50,37	0	436
Итого за ужин 1	425	420	36,81	42,8	12,64	15,56	36,78	48,28	394,48	489,2	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2045	1720	96	94,41	64,23	56,8	287,41	250,17	1950,3	1701,85	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)