

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 17.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Рагу овощное диетическое	0	110	0	2,75	0	3,73	0	10,59	0	92,61	
Кофе с молоком	160	0	5,1	0	5,52	0	19,3	0	150,43	0	578
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Кофе с молоком	0	180	0	5,74	0	6,21	0	21,71	0	169,25	578
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за завтрак 1	350	685	11,37	26,35	12,09	20,13	59,79	90,19	386,39	574,89	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,31	45,31	256
Итого за завтрак 2	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,31	45,31	
Обед											
Суп крестьянский со сметаной на мк/бульоне	160	180	4,59	5,16	3,61	4,06	11,22	12,62	86,09	96,86	5366
Суп картофельный на м/бульоне диета	0	180	0	4,32	0	3,06	0	15,48	0	106,2	115
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	75,14	84,54	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	770	35,63	44,32	18,83	24,22	59,05	81,85	393,61	548,38	
Полдник											
Кефир	122	128	3,51	3,68	3,85	4,04	4,83	5,07	67,57	70,9	126
Булочка домашняя с яблоком	100	100	4,36	4,36	7,07	7,07	36,8	36,8	228,19	228,19	
Итого за полдник	222	228	7,87	8,04	10,92	11,11	41,63	41,87	295,76	299,09	
Ужин 1											
Биточки рыбные	120	120	30,39	30,39	1,07	1,07	7,76	7,76	150,87	150,87	
Картофельное пюре диетическое	0	180	0	3,91	0	5,62	0	9,65	0	148,68	
Помидор свежий	50	0	0,33	0	0	0	2,08	0	9,58	0	543
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Помидор свежий	0	50	0	0,33	0	0	0	2,08	0	9,58	543
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за ужин 1	360	565	43,07	48,64	5,29	11,51	38,56	52,57	287,33	455,54	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1557	2348	98,34	127,76	47,54	67,38	209,11	276,57	1408,4	1923,21	

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