

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)



Меню на 20.01.2025

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>											
Яйцо вареное	1	1	4,8	4,8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	546
Огурец соленый консервированный	40	50	0,34	0,43	0	0	0,69	0,86	5,26	6,57	
Печенье	30	35	3,99	4,65	2	2,33	27,56	32,15	157,79	184,1	
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	12,68	14,27	40,4	45,45	125
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>231</b>	<b>266</b>	<b>18,63</b>	<b>20,57</b>	<b>8,52</b>	<b>9,15</b>	<b>41,22</b>	<b>47,58</b>	<b>260,05</b>	<b>292,72</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>											
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	125	145	16,45	19,08	11,77	13,65	3,38	3,92	184,32	213,83	25
Каша гречневая рассыпчатая	110	120	6,26	6,83	5,31	5,8	30,14	32,88	197,96	215,96	
Салат из свежей капусты с луком	40	60	1	1,5	4	6	4,53	6,8	58,33	87,5	547
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,83	75,14	84,54	562
Компот из сухофруктов	160	180	0,82	0,92	0	0	21,36	24,03	85,08	95,72	582
Лук репчатый (фитонциды)	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>740</b>	<b>32,63</b>	<b>37,45</b>	<b>21,96</b>	<b>26,44</b>	<b>93,15</b>	<b>105,6</b>	<b>702,68</b>	<b>812,14</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	130	150	3,74	4,31	4,12	4,75	5,15	5,94	72,04	83,13	126
Пирожок с повидлом	100	100	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2	
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>8,11</b>	<b>8,68</b>	<b>11,19</b>	<b>11,82</b>	<b>41,95</b>	<b>42,74</b>	<b>300,24</b>	<b>311,32</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
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
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>350</b>	<b>395</b>	<b>11,35</b>	<b>12,88</b>	<b>12,05</b>	<b>13,63</b>	<b>59,65</b>	<b>67,88</b>	<b>385,31</b>	<b>437,17</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>1551</b>	<b>1801</b>	<b>71,15</b>	<b>80,23</b>	<b>53,72</b>	<b>61,04</b>	<b>247,53</b>	<b>281,14</b>	<b>1698,7</b>	<b>1928,91</b>	

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