

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

20.06.2025

Меню на 20.06.2025

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											
Каша молочная пшеничная	160	180	7,13	8,02	8,5	9,56	14,13	15,9	482,01	542,32	4557
Картофель отварной диета	125	145	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Салат свекольный	60	80	0,79	1,06	2,7	3,6	4,61	6,14	45,7	60,93	5413
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Кофе с молоком	160	180	5,1	5,74	5,52	6,21	19,3	21,71	150,43	169,25	578
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за завтрак 1	695	800	25,37	28,83	20,94	24,19	66,76	76,83	805,02	918,91	
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 с кл.цками на курином бульоне	160	180	4,08	4,59	1,38	1,55	13,52	15,21	91,39	102,82	43
Куриный бульон диета	160	180	5,16	5,8	0,24	0,27	5,44	6,12	40,81	45,92	421
Жаркое по-домашнему с мясом кур (фарш)	160	175	36,06	39,44	27,72	30,32	35,4	38,72	534,42	584,5	
Салат из свежей капусты с луком	50	60	1,25	1,5	5	6	5,67	6,8	72,91	87,5	547
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	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
Итого за обед	730	820	49,75	54,93	34,74	38,59	99,01	110,7	899,75	1001	
Полдник											
Кефир	120	130	3,45	3,74	3,8	4,12	4,76	5,16	66,44	72,01	126
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Итого за полдник	150	165	6,3	7,06	5,6	6,22	23,2	26,67	154,31	174,53	
Ужин 1											
Вареники ленивые со сметаной	170	170	22,84	22,84	12,06	12,06	38,88	38,88	363	363	
Котлеты морковные диета	100	100	1,27	1,27	5,99	5,99	9,2	9,2	97,08	97,06	
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	430	450	33,61	34,8	20,47	20,77	58,36	59,65	499,09	503,95	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2095	2335	115,39	126,03	82,12	90,18	256,4	283,94	2399	2643,71	

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