

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 21.04.2025

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	4,8	4,8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	546
Икра кабачковая	0	40	0	0,76	0	3,56	0	3,08	0	47,6	428
Картофель отварной диета	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Икра кабачковая	30	0	0,57	0	2,67	0	2,31	0	35,7	0	428
Печенье	0	35	0	4,65	0	2,33	0	32,15	0	184,1	
Печенье	30	0	3,99	0	2	0	27,56	0	157,79	0	
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	14,27	0	45,45	125
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	12,68	0	40,4	0	125
Итого за завтрак 1	356	256	18,86	20,9	11,19	12,71	42,85	49,8	290,49	333,75	
Завтрак 2											
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	436
Итого за завтрак 2	100	150	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	135	150	17,77	19,74	12,71	14,12	3,65	4,05	199,07	221,19	25
Каша гречневая рассыпчатая	120	130	6,83	7,4	5,8	6,28	32,88	35,62	215,96	233,98	
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из яблок	160	0	6,2	0	6,2	0	14,29	0	55,5	0	124
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,83	0	84,54	562
Компот из яблок	0	180	0	6,98	0	6,98	0	16,07	0	62,44	124
Итого за обед	615	685	38,9	43,24	25,59	28,37	84,56	93,71	647,52	716,74	
Полдник											
Кефир	125	130	3,59	3,74	3,96	4,12	4,95	5,15	69,26	72,04	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	225	230	7,96	8,11	11,03	11,19	41,75	41,95	297,46	300,24	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Рагу овощное диетическое	135	0	3,37	0	4,58	0	13	0	113,68	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Какао на молоке	0	180	0	5,71	0	6,16	0	21,56	0	168,03	55421
Какао на молоке	160	0	5,08	0	5,48	0	19,16	0	149,35	0	55421
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Чай диета	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за ужин 1	645	575	24,22	23,57	19,05	16,35	82,93	79,45	538	481,06	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1941	1896	90,37	96,47	66,86	68,62	263,65	282,25	1823,8	1907,35	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)