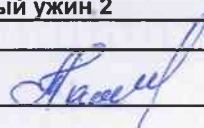


заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)
25.06.2025

Меню на 25.06.2025

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
Рагу овощное диетическое	120	130	3	3,25	4,07	4,41	11,56	12,52	101,05	109,46	
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	630	705	27,58	31,02	22,31	25	73,71	83,21	860,37	967,44	
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 с яичными хлопьями на м/к бульоне	160	180	3,14	3,53	1,96	2,2	7,31	8,23	54,59	61,42	
Суп картофельный диета	160	180	3,84	4,32	2,72	3,06	13,76	15,48	94,39	106,2	115
Плов с мясом	165	180	16,06	17,52	7,84	8,55	30,26	33,01	244,14	266,35	5411
Картофель запеченный диета	0	150	0	4,14	0	7,88	0	30,29	0	208,55	
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	50	0	0,5	0	5,07	0	2,29	0	56,91	0	4556
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	0	60	0	0,6	0	6,09	0	2,75	0	68,3	4556
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	14,28	0	55,5	0	124
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,82	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	735	975	32,12	39,77	24,19	35,21	85,52	125,65	580,67	857,8	
Полдник											
Кефир	135	145	3,88	4,16	4,28	4,58	5,36	5,74	74,78	80,33	126
Булка	30	35	2,81	3,32	1,78	2,1	18,22	21,51	86,85	102,52	496
Итого за полдник	165	180	6,69	7,48	6,06	6,68	23,58	27,25	161,63	182,85	
Ужин 1											
Запеканка творожная с яблоком	135	135	18,45	18,45	12,2	12,2	13,39	13,39	244,79	244,79	
Запеканка капустная с яблоками	135	135	3,08	3,08	4,91	4,91	6,31	6,31	82,98	82,98	
Кисель из сока	160	180	0,23	0,26	0	0	19,75	22,22	81,51	91,71	
Итого за ужин 1	430	450	21,76	21,79	17,11	17,11	39,45	41,92	409,28	419,48	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2060	2460	88,58	100,71	69,67	84	233,82	295,37	2062,3	2503,13	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)