

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 29.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/г, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	160	180	5,37	6,04	8,27	9,31	20,54	23,11	134,16	150,94	455
Картофельное пюре диетическое	125	155	2,72	3,37	3,9	4,84	6,7	8,31	103,24	128,03	
Огурец свежий диета	30	40	0	0,34	0	0	0	0,96	0	7,28	542
Булка	30	30	2,85	2,85	1,8	1,8	18,44	18,44	87,87	87,87	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	665	765	25,54	29,03	21,91	24,88	75,26	84,1	514,71	587,26	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	256
Итого за завтрак 2	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	
Обед											
Свекольник со сметаной на мк/бульоне	160	180	0	0	1,28	1,44	0	0	11,96	13,46	4
Суп овощной на м/к бульоне диетический	160	180	2,76	3,1	0,4	0,45	6,68	7,52	48,96	55,08	39
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	110	110	17,18	17,18	14,85	14,85	6,7	6,7	232,34	232,34	5442
Картофельное пюре	130	150	10,94	12,62	19,5	22,5	12,65	14,6	107,35	123,88	56
Мясо тушенное с картофелем диетическое	160	160	16,52	16,52	10,75	10,75	14	14	213,64	213,64	
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	50	60	0,5	0,6	5,07	6,09	2,29	2,75	56,91	68,3	4556
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	970	1065	51,1	53,62	52,25	56,53	81,3	89,42	831,38	886,96	
Полдник											
Кефир	120	125	3,45	3,59	3,79	3,95	4,74	4,94	66,46	69,23	126
Гренка сладкая	60	60	6,91	6,91	8,23	8,23	42,22	42,22	267,33	267,33	
Итого за полдник	180	185	10,36	10,5	12,02	12,18	46,96	47,16	333,79	336,56	
Ужин 1											
Рыба по-польски	140	140	51,36	51,36	1,34	1,34	0,98	0,98	218,4	218,4	
Рыба запеченная филе диета	100	100	19,85	19,85	9,85	9,85	4,89	4,89	183	183	
Салат свекольный	80	100	1,06	1,33	3,6	4,5	6,14	7,67	60,93	76,16	5413
Булка	30	30	2,85	2,85	1,8	1,8	18,44	18,44	87,86	87,86	496
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	510	550	84,62	86,08	19,01	20,21	40,73	43,55	589,2	609,31	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2425	2665	172,03	179,64	105,6	114,21	254,34	274,32	2314,4	2465,41	

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