

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 22.07.2025

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 манная молочная	160	180	6,83	7,68	8,81	9,91	26,21	29,49	202,92	228,31	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Огурец свежий диета	0	40	0	0,34	0	0	0	0,96	0	7,28	542
Картофельное пюре диетическое	0	155	0	3,37	0	4,84	0	8,31	0	128,03	
Кофе с молоком	160	0	5,1	0	5,52	0	19,3	0	150,43	0	578
Булка	0	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	496
Кофе с молоком	0	180	0	5,74	0	6,21	0	21,71	0	169,25	578
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за завтрак 1	350	765	14,78	30,67	16,13	25,48	63,95	90,48	441,22	664,63	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,43	0,43	0	0	11,56	11,56	50,37	50,37	436
Итого за завтрак 2	100	100	0,43	0,43	0	0	11,56	11,56	50,37	50,37	
Обед											
Щи из капусты свежей со сметаной на м/к бульоне	160	180	1,32	1,49	3,88	4,37	4,64	5,22	58,84	66,2	541
Мясные биточки	87	0	16,29	0	19,93	0	2,6	0	249,48	0	
Суп овощной на м/к бульоне диетический	0	180	0	3,1	0	0,45	0	7,52	0	55,08	39
Картофельное пюре	135	0	11,36	0	20,25	0	13,14	0	111,49	0	56
Мясные биточки	0	87	0	16,29	0	19,93	0	2,6	0	249,48	
Картофельное пюре	0	150	0	12,62	0	22,5	0	14,6	0	123,88	56
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	50	0	0,5	0	5,07	0	2,29	0	56,91	0	4556
Мясо тушенное с картофелем диетическое	0	160	0	16,52	0	10,75	0	14	0	213,64	
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
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	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	632	1042	38,05	60,28	55,73	71,52	54,57	82,58	607,36	923,56	
Полдник											
Кефир	120	123	3,45	3,53	3,79	3,89	4,74	4,86	66,47	68,13	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	183	10,36	10,44	12,02	12,12	46,96	47,08	333,8	335,46	
Ужин 1											
Рыбное филе под маринадом	150	150	10,99	10,99	7,79	7,79	10,66	10,66	157,17	157,17	
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	340	360	23,34	24,53	12,01	12,31	39,38	40,67	284,04	288,92	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1602	2450	86,96	126,34	95,89	121,43	216,42	272,36	1716,8	2262,94	

Исполнитель: медсестра Самойлова Т.Т.