

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 02.06.2025



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. 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	102,0	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	
Пряник	45	0	3,99	0	6,3	0	32,85	0	171,56	0	345
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	371	256	18,86	20,9	15,49	12,71	48,14	49,8	304,26	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	125	135	16,45	17,76	11,77	12,71	3,38	3,65	184,32	199,08	25
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,26	7,4	5,31	6,28	30,14	35,62	197,97	233,98	
Помидор свежий	0	50	0	0,33	0	0	0	2,08	0	9,58	543
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	595	720	37,01	41,59	24,16	26,96	81,55	95,39	614,78	704,21	
Полдник											
Кефир	120	130	3,45	3,74	3,8	4,12	4,75	5,15	66,49	72,04	126
Пирожок с яблоком	100	100	6,5	6,5	10,68	10,68	37,42	37,42	289,48	289,48	
Итого за полдник	220	230	9,95	10,24	14,48	14,8	42,17	42,57	355,97	361,52	
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	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	1931	1931	90,47	96,95	73,18	70,82	266,35	284,55	1863,4	1956,1	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)