

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

05.06.2025

Меню на 05.06.2025

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 пшенная молочная	160	180	5,37	6,04	8,27	9,31	20,54	23,11	134,16	150,94	455
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Каша гречневая с маслом и сахаром диета	125	0	7,12	0	6,02	0	34,26	0	225,09	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Чай с молоком	0	180	0	1,44	0	1,44	0	11,16	0	63	
Чай с молоком	160	0	1,28	0	1,28	0	9,92	0	55,99	0	
Чай диета	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за завтрак 1	635	395	26,12	10,8	19,79	12,85	93,44	55,78	542,12	316,46	
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 фрикадельками	160	180	6,99	7,87	2,68	3,02	13,2	14,85	104,91	118,03	545
Бефстроганов в томатном соусе	115	115	18,29	18,29	21,16	21,16	6,78	6,78	290,95	290,95	
Вермишель отварная с маслом	0	125	0	4,85	0	6,69	0	25,82	0	189,39	
Салат из свежей капусты	50	0	1,25	0	5	0	5,67	0	72,91	0	547
Вермишель отварная с маслом	115	0	4,46	0	6,15	0	23,75	0	174,24	0	
Салат из свежей капусты	0	50	0	1,25	0	5	0	5,67	0	72,91	547
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	640	695	34,19	35,86	35,39	36,32	88,38	96,97	803,23	851,54	
Полдник											
Кефир	125	130	3,59	3,73	3,96	4,11	4,95	5,14	69,24	72,01	126
Ватрушка с повидлом	100	100	10,35	10,35	10,77	10,77	32,71	32,71	283,85	283,85	4527
Итого за полдник	225	230	13,94	14,08	14,73	14,88	37,66	37,85	353,09	355,86	
Ужин 1											
Биточки рыбные	86	86	21,78	21,78	0,77	0,77	5,56	5,56	108,13	108,13	
Свекла отварная	60	80	0,44	0,59	0	0	1,49	1,99	16,94	22,59	5353
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	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	336	381	34,57	36,38	4,99	5,59	35,77	40,63	251,95	277,13	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1936	1851	109,25	97,77	74,9	69,64	266,8	248,57	2000,8	1876,55	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)