

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

08.04.2025

Меню на 08.04.2025

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											
Омлет натуральный	109	109	8,56	8,56	9,88	9,88	3,5	3,5	136,17	136,17	
Свекла отварная	50	80	0,37	0,59	0	0	1,24	1,99	14,12	22,59	5353
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,51	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	87,86	0	496
Кофе с молоком	0	180	0	5,74	0	6,21	0	21,71	0	169,25	578
Кофе с молоком	160	0	5,1	0	5,52	0	19,3	0	150,43	0	578
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Чай диета	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за завтрак 1	644	584	29,75	28,9	24,2	20,91	65,76	60,28	541,27	474,41	
Завтрак 2											
Яблоко	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	256
Итого за завтрак 2	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	
Обед											
Борщ на мк/бульоне со сметаной	160	180	11,35	12,77	10,28	11,57	13,23	14,88	140,86	158,48	542
Мясные биточки	0	87	0	16,29	0	19,93	0	2,6	0	249,48	
Суп картофельный на м/к бульоне диета	160	0	3,84	0	2,72	0	13,76	0	94,4	0	115
Картофельное пюре	0	150	0	12,62	0	22,5	0	14,6	0	123,88	56
Мясные биточки	87	0	16,29	0	19,93	0	2,6	0	249,48	0	
Икра свекольно-морковная	0	80	0	1,17	0	3,58	0	5,83	0	59,83	5415
Картофельное пюре	130	0	10,94	0	19,5	0	12,65	0	107,35	0	56
Картофель отварной диета	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,83	0	84,54	562
Икра свекольно-морковная	50	0	0,73	0	2,24	0	3,64	0	37,39	0	5415
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,92	0	0	0	24,03	0	95,72	582
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из сухофруктов	160	0	0,82	0	0	0	21,36	0	85,08	0	582
Итого за обед	912	722	46,35	46,45	55,07	58,03	84,86	81,77	789,7	771,93	
Полдник											
Кефир	130	140	3,74	4,03	4,12	4,44	5,16	5,56	71,99	77,53	126
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Итого за полдник	160	175	6,59	7,35	5,92	6,54	23,6	27,07	159,86	180,05	
Ужин 1											
Сырники творожные, запеченные в сметане	145	145	18,55	18,55	19,52	19,52	18,93	18,93	362,3	362,3	453
Лапшевик с творогом диета	120	0	18,85	0	8,47	0	48,53	0	343,18	0	
Чай	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	425	325	46,9	29,24	30,41	22,24	77,74	30,5	744,49	406,19	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2231	1906	129,95	112,35	115,97	108,13	261,04	209,71	2276,1	1877,9	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)