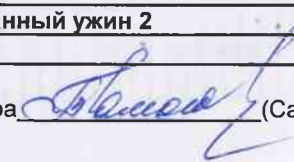


заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

11.06.2025

Меню на 11.06.2025

| 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 молочная пшеничная         | 160   | 180  | 7,13     | 8,02   | 8,5     | 9,56  | 14,13       | 15,9   | 482,01     | 542,32  | 4557        |
| Булка                           | 30    | 35   | 2,85     | 3,32   | 1,8     | 2,1   | 18,44       | 21,51  | 87,87      | 102,52  | 496         |
| Рагу овощное диетическое        | 120   | 130  | 3        | 3,25   | 4,07    | 4,41  | 11,56       | 12,52  | 101,05     | 109,46  |             |
| Какао на молоке                 | 160   | 180  | 5,08     | 5,72   | 5,48    | 6,17  | 19,16       | 21,56  | 149,34     | 168,02  | 55421       |
| 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              | 630   | 705  | 27,56    | 31     | 22,27   | 24,96 | 73,57       | 83,06  | 859,28     | 966,21  |             |
| 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                            |       |      |          |        |         |       |             |        |            |         |             |
| Суп полевой на мясном бульоне   | 160   | 180  | 4,04     | 4,54   | 0,85    | 0,96  | 15,4        | 17,33  | 93,48      | 105,18  |             |
| Суп картофельный диета          | 160   | 180  | 3,84     | 4,32   | 2,72    | 3,06  | 13,76       | 15,48  | 94,39      | 106,2   | 115         |
| Плов с мясом                    | 165   | 180  | 16,06    | 17,52  | 7,84    | 8,55  | 30,26       | 33,01  | 244,14     | 266,35  | 5411        |
| Икра кабачковая                 | 40    | 0    | 0,76     | 0      | 3,56    | 0     | 3,08        | 0      | 47,6       | 0       | 428         |
| Картофель запеченный диета      | 0     | 150  | 0        | 4,14   | 0       | 7,88  | 0           | 30,29  | 0          | 208,55  |             |
| Икра кабачковая                 | 0     | 40   | 0        | 0,76   | 0       | 3,56  | 0           | 3,08   | 0          | 47,6    | 428         |
| 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         |
| 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                   | 725   | 955  | 33,28    | 40,94  | 21,57   | 31,44 | 94,4        | 135,08 | 610,25     | 880,86  |             |
| Полдник                         |       |      |          |        |         |       |             |        |            |         |             |
| Кефир                           | 120   | 125  | 3,45     | 3,59   | 3,8     | 3,95  | 4,76        | 4,95   | 66,47      | 69,25   | 126         |
| Булка                           | 30    | 35   | 2,81     | 3,32   | 1,78    | 2,1   | 18,22       | 21,51  | 86,85      | 102,52  | 496         |
| Итого за полдник                | 150   | 160  | 6,26     | 6,91   | 5,58    | 6,05  | 22,98       | 26,46  | 153,32     | 171,77  |             |
| Ужин 1                          |       |      |          |        |         |       |             |        |            |         |             |
| Запеканка творожная с яблоком   | 135   | 135  | 18,45    | 18,45  | 12,2    | 12,2  | 13,39       | 13,39  | 244,79     | 244,79  |             |
| Запеканка капустная с яблоками  | 135   | 135  | 3,08     | 3,08   | 4,91    | 4,91  | 6,31        | 6,31   | 82,98      | 82,98   |             |
| Кисель из сока                  | 160   | 180  | 0,23     | 0,26   | 0       | 0     | 19,75       | 22,22  | 81,51      | 91,71   |             |
| Итого за ужин 1                 | 430   | 450  | 21,76    | 21,79  | 17,11   | 17,11 | 39,45       | 41,92  | 409,28     | 419,48  |             |
| Рекомендованный ужин 2          |       |      |          |        |         |       |             |        |            |         |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0     | 0    | 0        | 0      | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0       |             |
| Итого день                      | 2025  | 2370 | 89,23    | 101,05 | 66,9    | 79,97 | 239,48      | 296,61 | 2072,9     | 2483,64 |             |

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)