

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)



Меню на 12.02.2025

| Наименование блюда | Выход | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энц, ккал | | № рецептуры |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 140 | 140 | 19,12 | 19,12 | 12,66 | 12,66 | 13,9 | 13,9 | 253,8 | 253,8 | 1452 |
| Чай с молоком | 160 | 180 | 1,28 | 1,44 | 1,28 | 1,44 | 9,92 | 11,16 | 55,99 | 63 | |
| Итого за завтрак 1 | 300 | 320 | 20,4 | 20,56 | 13,94 | 14,1 | 23,82 | 25,06 | 309,79 | 316,8 | |
| 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 крестьянский со сметаной на мк/бульоне | 160 | 180 | 4,59 | 5,16 | 3,61 | 4,06 | 11,22 | 12,62 | 86,09 | 96,86 | 5366 |
| Плов с мясом | 165 | 185 | 16,06 | 18,01 | 7,84 | 8,79 | 30,25 | 33,92 | 244,11 | 273,73 | 5411 |
| Салат из свеклы и горошка зеленого | 90 | 110 | 1,71 | 2,09 | 6,12 | 7,48 | 7,74 | 9,46 | 92,69 | 113,3 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 45 | 2,38 | 2,68 | 0,4 | 0,45 | 17,62 | 19,83 | 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 |
| Лук репчатый (фитонциды) | 5 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Итого за обед | 620 | 710 | 25,56 | 28,86 | 17,97 | 20,78 | 88,19 | 99,86 | 583,11 | 664,15 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 110 | 110 | 3,17 | 3,17 | 3,49 | 3,49 | 4,36 | 4,36 | 60,92 | 60,92 | 126 |
| Сухарик с сахаром | 40 | 40 | 3,98 | 3,98 | 0,8 | 0,8 | 31,23 | 31,23 | 132,27 | 132,27 | 63 |
| Итого за полдник | 150 | 150 | 7,15 | 7,15 | 4,29 | 4,29 | 35,59 | 35,59 | 193,19 | 193,19 | |
| Ужин 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 |
| Чай | 160 | 180 | 9,5 | 10,69 | 2,42 | 2,72 | 10,28 | 11,57 | 39,01 | 43,89 | 63 |
| Итого за ужин 1 | 350 | 395 | 19,48 | 22,03 | 12,72 | 14,38 | 42,85 | 48,98 | 608,89 | 688,73 | |
| Рекомендованный ужин 2 | | | | | | | | | | | |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого день | 1520 | 1725 | 73,02 | 79,25 | 48,92 | 53,55 | 202,01 | 226,83 | 1745,4 | 1938,43 | |

Исполнитель: медсестра  Самойлова Т.Т.)