

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 13.05.2025

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
Рис отварной диета	110	0	3,73	0	4	0	26,11	0	150,64	0	475
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	619	584	30,11	28,9	23,62	20,91	78,87	60,28	578,23	474,41	
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											
Свекольник со сметаной на мк/бульоне	160	180	0	0	1,28	1,44	0	0	11,96	13,46	4
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	
Картофельное пюре	130	0	10,94	0	19,5	0	12,65	0	107,35	0	56
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	0	60	0	0,6	0	6,09	0	2,75	0	68,3	4556
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
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,92	0	0	0	24,03	0	95,72	582
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	40	0	0,4	0	4,06	0	1,83	0	45,53	0	4556
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	902	702	34,67	33,11	47,89	50,41	69,82	63,81	668,94	635,38	
Полдник											
Кефир	125	135	3,6	3,89	3,96	4,28	4,96	5,36	69,22	74,75	126
Бутерброд горячий с сыром	40	63	4,69	7,38	3,09	4,86	14,06	22,14	103,54	163,08	547
Булка диета	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Итого за полдник	195	198	11,14	11,27	8,85	9,14	37,46	27,5	260,63	237,83	
Ужин 1											
Сырники творожные, запеченные в сметане	125	125	15,94	15,99	16,77	16,83	16,35	16,32	312,06	312,3	453
Лапшевник 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	405	305	44,29	26,68	27,66	19,55	75,16	27,89	694,25	356,19	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2221	1939	120,64	100,61	108,02	100,01	272,87	196,82	2252,4	1779,37	

Исполнитель: медсестра Самойлова Т.Т. (Самойлова Т.Т.)