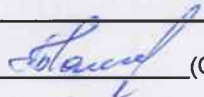


УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)
 16.07.2025

Меню на 16.07.2025

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 манная молочная	160	180	6,83	7,68	8,81	9,91	26,21	29,49	202,92	228,31	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Картофель тушеный с овощами диета	0	130	0	2,46	0	2,6	0	25,41	0	136,68	
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Кофе с молоком	160	0	5,1	0	5,52	0	19,3	0	150,43	0	578
Кофе с молоком	0	180	0	5,74	0	6,21	0	21,71	0	169,25	578
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за завтрак 1	350	705	14,78	29,89	16,13	23,54	63,95	109,69	441,22	680,65	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	256
Итого за завтрак 2	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	
Обед											
Свекольник со сметаной	160	180	0	0	1,28	1,44	0	0	11,96	13,46	4
Суп картофельный диета	0	180	0	4,32	0	3,06	0	15,48	0	106,2	115
Рагу овощное	160	180	4	4,5	5,42	6,1	15,41	17,34	134,71	151,56	
Яйцо вареное	1	1	0,02	0,02	0,03	0,03	0,11	0,11	0,88	0,88	
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,14	84,54	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Итого за обед	521	766	12,6	18,5	13,33	18,06	47,42	68,82	278,19	419,08	
Полдник											
Кефир	120	125	3,45	3,59	3,79	3,95	4,74	4,94	66,47	69,24	126
Сушарик с сахаром	35	40	3,48	3,98	0,7	0,8	27,33	31,23	115,74	132,27	63
Итого за полдник	155	165	6,93	7,57	4,49	4,75	32,07	36,17	182,21	201,51	
Ужин 1											
Сырники творожные, запеченные в сметане	120	120	15,35	15,35	16,16	16,16	15,67	15,67	299,86	299,86	453
Котлеты морковные диета	0	135	0	1,72	0	8,08	0	12,42	0	131,03	
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за ужин 1	280	435	24,85	27,76	18,58	26,96	25,95	39,66	338,87	474,78	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1406	2171	59,57	84,13	52,94	73,72	179,47	264,43	1285,8	1821,34	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)