

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

17.01.2025

Меню на 17.01.2025

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											
Вермишель молочная	160	180	7,4	8,33	8,91	10,02	27,4	30,83	223,87	251,88	
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Кофейный напиток	0	180	0	4,01	0	3,96	0	22,05	0	139,54	
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>575</b>	<b>19,75</b>	<b>26,35</b>	<b>13,13</b>	<b>18,8</b>	<b>56,12</b>	<b>85,96</b>	<b>350,75</b>	<b>537,83</b>	
Завтрак 2											
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	436
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,56</b>	<b>17,34</b>	<b>50,37</b>	<b>75,56</b>	
Обед											
Куриный бульон с гренками	160	180	5,16	5,8	0,24	0,27	5,44	6,12	40,81	45,92	421
Суфле куриное, сметанный соус	120	125	29,52	30,75	15,72	16,38	6,6	6,88	288,24	300,25	70
Рис отварной	110	120	3,73	4,07	4	4,36	26,11	28,49	150,64	164,35	475
Салат из свежей капусты с луком	60	60	1,5	1,5	6	6	6,8	6,8	87,5	87,5	547
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,13	84,53	562
Компот из сухофруктов	160	180	0,82	0,92	0	0	21,35	24,02	85,07	95,71	582
Лук репчатый (фитонциды)	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за обед</b>	<b>655</b>	<b>720</b>	<b>43,11</b>	<b>45,72</b>	<b>26,36</b>	<b>27,46</b>	<b>83,92</b>	<b>92,13</b>	<b>727,39</b>	<b>778,26</b>	
Полдник											
Кефир	140	160	4,01	4,59	4,44	5,08	5,54	6,34	77,6	88,67	126
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
<b>Итого за полдник</b>	<b>170</b>	<b>195</b>	<b>6,86</b>	<b>7,91</b>	<b>6,24</b>	<b>7,18</b>	<b>23,98</b>	<b>27,85</b>	<b>165,47</b>	<b>191,19</b>	
Ужин 1											
Пудинг творожный запеченый со сметаной	130	150	18,81	21,7	11,52	13,29	18,76	21,65	263,86	304,48	4542
Кисель из сока	160	180	0,23	0,26	0	0	19,75	22,22	81,51	91,71	
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>290</b>	<b>330</b>	<b>19,04</b>	<b>21,96</b>	<b>11,52</b>	<b>13,29</b>	<b>38,51</b>	<b>43,87</b>	<b>345,37</b>	<b>396,19</b>	
Рекомендованный ужин 2											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1565</b>	<b>1970</b>	<b>89,19</b>	<b>102,59</b>	<b>57,25</b>	<b>66,73</b>	<b>214,08</b>	<b>267,15</b>	<b>1639,4</b>	<b>1979,03</b>	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)