

заведующий МБДОУ №70

(Семиколенко О.Н.)



Меню на 17.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц	ккал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1											
Каша гречневая с маслом и сахаром	135	165	7,69	9,4	6,5	7,95	37,05	45,29	243,42	297,54	
Пряник	35	40	3,11	3,55	4,9	5,6	25,55	29,2	133,44	152,5	345
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	12,68	14,27	40,4	45,45	125
Итого за завтрак 1	330	385	20,3	23,64	13,82	16,27	75,28	88,76	417,26	495,49	
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 -пюре гороховый	160	180	5,72	6,44	0,48	0,54	16,12	18,14	101,85	114,59	
Суфле мясное	120	120	29,52	29,52	15,72	15,72	6,6	6,6	288,24	288,24	70
Рис отварной	115	120	3,9	4,07	4,18	4,36	27,3	28,49	157,5	164,35	475
Салат из квашеной капусты с луком	60	60	0,48	0,48	3	3	1,07	1,07	33,17	33,17	
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	660	715	42,82	44,11	23,78	24,07	90,07	98,16	740,98	780,61	
Полдник											
Кефир	105	105	3,02	3,02	3,33	3,33	4,16	4,16	58,18	58,18	126
Ватрушка с повидлом	100	100	10,35	10,35	10,77	10,77	32,71	32,71	283,85	283,85	4527
Итого за полдник	205	205	13,37	13,37	14,1	14,1	36,87	36,87	342,03	342,03	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Какао на молоке	160	180	5,08	5,71	5,48	6,16	19,16	21,56	149,35	168,03	55421
Итого за ужин 1	350	395	11,35	12,88	12,05	13,63	59,65	67,88	385,31	437,17	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1635	1800	88,2	94,41	64,12	68,48	270,95	301,76	1926,4	2100,62	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)