

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)



Меню на 18.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
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
Кофе с молоком	160	180	5,1	5,74	5,52	6,21	19,3	21,71	150,43	169,25	578
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>15,08</b>	<b>27,77</b>	<b>15,82</b>	<b>20,59</b>	<b>51,87</b>	<b>70,69</b>	<b>720,31</b>	<b>857,98</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
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>	
<b>Обед</b>											
Рассольник со сметаной на мк/б	160	180	5,07	5,7	10,49	11,8	14,59	16,42	175,98	198	543
Картофельная запеканка с мясом, сметанным соусом	145	145	0	0	0	0	0	0	0	0	
Помидор соленый консервированный	50	50	0,43	0,43	0	0	0,86	0,86	6,57	6,57	
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	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Лук репчатый (фитонциды)	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>610</b>	<b>8,7</b>	<b>9,73</b>	<b>10,89</b>	<b>12,25</b>	<b>54,43</b>	<b>61,14</b>	<b>342,77</b>	<b>384,83</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	100	105	2,87	3,02	3,17	3,33	3,95	4,15	55,41	58,19	126
Гренка сладкая	60	60	6,91	6,91	8,23	8,23	42,22	42,22	267,33	267,33	
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>9,78</b>	<b>9,93</b>	<b>11,4</b>	<b>11,56</b>	<b>46,17</b>	<b>46,37</b>	<b>322,74</b>	<b>325,52</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Рыба отварная, запеченная в омлете	130	130	31,59	31,59	8,28	8,28	3,02	3,02	210,76	210,76	1
Салат свекольный	80	100	1,06	1,33	3,6	4,5	6,14	7,67	60,93	76,16	5413
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
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>400</b>	<b>445</b>	<b>45</b>	<b>46,93</b>	<b>16,1</b>	<b>17,6</b>	<b>37,88</b>	<b>43,77</b>	<b>398,57</b>	<b>433,33</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<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>1570</b>	<b>1945</b>	<b>78,99</b>	<b>95,01</b>	<b>54,21</b>	<b>62</b>	<b>201,91</b>	<b>239,31</b>	<b>1834,8</b>	<b>2077,22</b>	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)