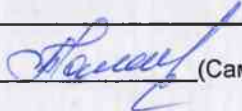


УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

20.05.2025

Меню на 20.05.2025

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	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,86		102,51	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
Итого за завтрак 1	349	584	16,88	28,9	17,2	20,91	42,48	60,28	388,58		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												
Борщ на мк/бульоне со сметаной	160	180	11,35	12,77	10,28	11,57	13,23	14,88	140,86		158,48	542
Мясные биточки	87	87	16,29	16,29	19,93	19,93	2,6	2,6	249,48		249,48	
Картофельное пюре	130	150	10,94	12,62	19,5	22,5	12,65	14,6	107,35		123,88	56
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	40	50	0,4	0,5	4,06	5,07	1,83	2,29	45,53		56,91	4556
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,83	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	617	692	47,56	51,84	60,37	66,5	62,21	70,27	673,86		735,73	
Полдник												
Кефир	127	135	3,66	3,89	4,02	4,28	5,04	5,36	70,33		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
Итого за полдник	167	198	8,35	11,27	7,11	9,14	19,1	27,5	173,87		237,83	
Ужин 1												
Сырники творожные, запеченные в сметане	135	135	17,22	17,27	18,11	18,18	17,66	17,63	337,02		337,28	453
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01		43,89	63
Итого за ужин 1	295	315	26,72	27,96	20,53	20,9	27,94	29,2	376,03		381,17	
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
Итого день	1528	1939	99,94	120,62	105,21	117,45	163,29	204,59	1662,7		1904,7	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)