

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

УТВЕРЖДАЮ

21.07.2025

Меню на 21.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Шарлотка с яблоком	110	130	0,85	1,01	2,83	3,35	12,02	14,21	76,98	90,98	1
Пряник	30	35	2,67	3,11	4,2	4,9	21,9	25,55	114,37	133,44	345
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за завтрак 1	300	345	13,02	14,81	9,45	10,97	44,2	51,33	230,36	268,31	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,43	0,43	0	0	11,56	11,56	50,37	50,37	436
Итого за завтрак 2	100	100	0,43	0,43	0	0	11,56	11,56	50,37	50,37	
Обед											
Суп с яичными хлопьями	160	180	3,14	3,53	1,96	2,2	7,31	8,23	54,59	61,42	
Запеканка рисовая с печенью , томатным соусом	160	0	6,06	0	9,01	0	37,61	0	254,77	0	
Суп картофельный диета	0	180	0	4,32	0	3,06	0	15,48	0	106,2	115
Запеканка рисовая с печенью , томатным соусом	0	180	0	6,82	0	10,14	0	42,31	0	286,64	
Салат свекольный(мелко нарезанный)	80	0	1,06	0	3,6	0	6,14	0	60,93	0	5413
Картофельное пюре диетическое	0	130	0	2,82	0	4,06	0	6,97	0	107,38	
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из яблок	160	0	6,2	0	6,2	0	14,28	0	55,5	0	124
Салат свекольный(мелко нарезанный)	0	100	0	1,33	0	4,5	0	7,67	0	76,16	5413
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,83	0	84,54	562
Компот из яблок	0	180	0	6,98	0	6,98	0	16,07	0	62,44	124
Итого за обед	600	995	18,84	28,48	21,17	31,39	82,96	116,56	500,93	784,78	
Полдник											
Кефир	120	125	3,45	3,59	3,81	3,96	4,75	4,95	66,51	69,27	126
Рогалик с повидлом	100	100	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2	
Итого за полдник	220	225	7,82	7,96	10,88	11,03	41,55	41,75	294,71	297,47	
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	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Картофельные котлеты с тушеными овощами диетические	0	145	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Булка	0	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	496
Чай с молоком	160	0	1,28	0	1,28	0	9,92	0	55,99	0	
Чай с молоком	0	180	0	1,44	0	1,44	0	11,16	0	63	
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за ужин 1	350	715	7,55	18,83	7,85	11,33	50,41	65,98	291,95	361,38	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1570	2380	47,66	70,51	49,35	64,72	230,68	287,18	1368,3	1762,31	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)