

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

24.11.2024

Меню на 21.11.2024

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											
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
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
Итого за завтрак 1	350	575	19,48	26,04	12,72	18,34	42,85	71,03	608,89	828,27	
Завтрак 2											
Яблоко	0	100	0	0,41	0	0,41	0	10,09	0	45,32	256
Яблоко (кусочками)	90	0	0,37	0	0,37	0	9,08	0	40,79	0	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 рыбный	160	180	10,19	11,46	0,48	0,54	7,38	8,3	84,35	94,9	
Запеканка вермишелевая с мясом , со сметаной	160	180	5,6	6,3	8,32	9,36	34,72	39,06	235,18	264,6	
Помидор соленый консервированный	40	50	0,34	0,43	0	0	0,69	0,86	5,26	6,57	
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,83	75,14	84,54	
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	565	645	19,33	21,79	9,2	10,35	81,77	92,08	485,01	546,33	
Полдник											
Кефир	135	145	3,87	4,16	4,28	4,6	5,34	5,74	74,82	80,36	126
Булочка домашняя с яблоком	85	85	3,71	3,71	6,01	6,01	31,28	31,28	193,97	193,97	
Итого за полдник	220	230	7,58	7,87	10,29	10,61	36,62	37,02	268,79	274,33	
Ужин 1											
Сырники творожные, запеченные	120	120	15,35	15,35	16,16	16,16	15,67	15,67	299,86	299,86	453
Шоколадная подлива	50	50	3,6	3,6	4,2	4,2	27,8	27,8	164	164	
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	330	350	28,45	29,64	22,78	23,08	53,75	55,04	502,87	507,75	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1555	1900	75,21	85,75	55,36	62,79	224,08	265,26	1906,4	2202	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)