

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)



Меню на 22.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Омлет натуральный	109	109	8,56	8,56	9,88	9,88	3,5	3,5	136,17	136,17	
Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,7	47,6	428
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
Итого за завтрак 1	329	364	17,08	18,38	19,87	21,75	43,55	49,8	410,16	455,53	
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											
Суп крестьянский со сметаной на мк/бульоне	160	180	4,59	5,16	3,61	4,06	11,22	12,62	86,09	96,86	5366
Рис отварной	110	120	3,73	4,07	4	4,36	26,11	28,49	150,64	164,35	475
Гуляш из говядины	125	145	16,45	19,08	11,77	13,65	3,39	3,93	184,45	213,95	
Салат из квашеной капусты с луком	60	0	0,48	0	3	0	1,07	0	33,18	0	
Салат из квашеной капусты с луком	0	80	0	0,64	0	4	0	1,43	0	44,23	
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из сухофруктов	160	0	0,82	0	0	0	21,36	0	85,08	0	582
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,83	0	84,54	562
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,92	0	0	0	24,03	0	95,72	582
Лук репчатый (фитонциды)	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
Итого за обед	660	760	28,45	32,55	22,78	26,52	80,77	90,33	614,58	699,65	
Полдник											
Кефир	145	165	4,17	4,75	4,6	5,24	5,74	6,54	80,31	91,39	126
Вафли	0	35	0	0,91	0	1,15	0	26,95	0	123,88	
Печенье	30	0	3,99	0	2	0	27,56	0	157,79	0	
Итого за полдник	175	200	8,16	5,66	6,6	6,39	33,3	33,49	238,1	215,27	
Ужин 1											
Сырники творожные, запеченные в сметане	145	145	18,55	18,55	19,52	19,52	18,93	18,93	362,3	362,3	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	305	325	28,05	29,24	21,94	22,24	29,21	30,5	401,31	406,19	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1569	1799	82,17	86,48	71,19	76,9	198,39	221,46	1714,5	1852,2	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)