

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

23.04.2025

Меню на 23.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	160	180	5,37	6,04	8,27	9,31	20,54	23,11	134,16	150,94	455
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Вермишель отварная с маслом, сахаром диета	115	0	4,46	0	6,15	0	23,75	0	174,24	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Кофе с молоком	0	180	0	5,74	0	6,21	0	21,71	0	169,25	578
Кофе с молоком	160	0	5,1	0	5,52	0	19,3	0	150,43	0	578
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Чай диета	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за завтрак 1	625	575	27,28	25,79	24,16	20,34	92,31	77,9	585,71	466,6	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сок	100	0	0,43	0	0	0	11,56	0	50,37	0	436
Итого за завтрак 2	100	180	0,43	0	0	0	11,56	0	50,37	0	
Обед											
Рассольник со сметаной на м/б	160	180	4,56	5,13	9,44	10,62	13,14	14,78	158,38	178,2	3
Плов с мясом	0	185	0	18,01	0	8,78	0	33,92	0	273,73	5411
Суп пшенный мк/ бульоне диетический	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Плов с мясом	165	0	16,07	0	7,83	0	30,25	0	244,11	0	5411
Свекла отварная	0	80	0	0,59	0	0	0	1,99	0	22,59	5353
Свекла отварная	50	0	0,37	0	0	0	1,25	0	14,12	0	5353
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,82	0	84,54	562
Компот из яблок	0	180	0	6,98	0	6,98	0	16,07	0	62,44	124
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
Итого за обед	735	670	29,58	33,39	23,87	26,83	76,54	86,58	547,25	621,5	
Полдник											
Кефир	125	135	3,6	3,89	3,96	4,28	4,96	5,36	69,25	74,79	126
Булочка домашняя	80	80	10,5	10,5	8,66	8,66	35,44	35,44	182,56	182,56	45
Итого за полдник	205	215	14,1	14,39	12,62	12,94	40,4	40,8	251,81	257,35	
Ужин 1											
Пудинг творожный запеченый со сметаной	150	150	21,7	21,7	13,29	13,29	21,65	21,65	304,48	304,48	4542
Рагу овощное диета	130	0	3,25	0	4,41	0	12,52	0	109,46	0	
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Булка диета	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за ужин 1	470	330	37,3	32,39	21,92	16,01	62,89	33,22	540,82	348,37	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2135	1970	108,69	105,96	82,57	76,12	283,69	238,5	1976	1693,82	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)