

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

24.04.2025

Меню на 24.04.2025

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	
Икра кабачковая	0	40	0	0,76	0	3,56	0	3,08	0	47,6	428
Рис отварной диета	105	0	3,56	0	3,82	0	24,93	0	143,81	0	475
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Икра кабачковая	30	0	0,57	0	2,67	0	2,31	0	35,7	0	428
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	594	544	30,14	29,07	26,11	24,47	78,76	61,37	592,99	499,43	
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 м/бульоне	160	180	4,59	5,16	3,61	4,06	11,22	12,62	86,09	96,86	5366
Гуляш из мяса	0	135	0	17,76	0	12,71	0	3,66	0	199,2	
Каша перловая	0	145	0	6,12	0	7,9	0	23,49	0	181,92	
Суп овощной на м/бульоне диетический	160	0	2,76	0	0,4	0	6,68	0	48,96	0	39
Каша перловая	125	0	5,28	0	6,81	0	20,25	0	156,82	0	
Салат из свеклы и горошка зеленого	0	80	0	1,52	0	5,44	0	6,88	0	82,39	
Гуляш из мяса	125	0	16,44	0	11,77	0	3,39	0	184,44	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,82	0	84,54	562
Компот из сухофруктов	0	180	0	0,92	0	0	0	24,03	0	95,72	582
Салат из свеклы и горошка зеленого	60	0	1,14	0	4,08	0	5,16	0	61,79	0	
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
Итого за обед	830	765	33,41	34,16	27,07	30,56	85,68	90,5	698,32	740,63	
Полдник											
Кефир	125	135	3,59	3,88	3,96	4,28	4,96	5,36	69,25	74,79	126
Пряник	35	40	3,11	3,55	4,9	5,6	25,55	29,2	133,44	152,5	345
Итого за полдник	160	175	6,7	7,43	8,86	9,88	30,51	34,56	202,69	227,29	
Ужин 1											
Сельдь атлантическая перекрученная	45	45	5,64	5,64	5,47	5,47	0,82	0,82	75,37	75,37	
Картофель запеченный	120	140	3,32	3,87	6,31	7,36	24,23	28,27	166,83	194,64	
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	355	400	21,31	23,52	16	17,65	53,77	62,17	369,08	416,42	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2039	2034	91,98	94,83	78,04	82,56	260,27	265,94	1913,4	1959,33	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)