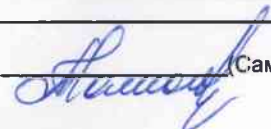


заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 25.07.2025

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											
Омлет натуральный	109	109	8,56	8,56	9,88	9,88	3,5	3,5	136,17	136,17	
Зеленый горошек (перекрученный)	40	40	2,03	2,03	2,33	2,33	2,83	2,83	36,68	36,68	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Картофель тушеный с овощами диета	0	135	0	2,56	0	2,7	0	26,39	0	141,95	
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 завтрак 1	339	674	14,72	28,13	15,29	20,87	34,69	73,89	316,71	509,56	
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 кл.цками на курином бульоне	160	180	4,08	4,59	1,38	1,55	13,52	15,21	91,39	102,82	43
Суфле куриное	125	125	30,75	30,75	16,38	16,38	6,88	6,88	300,25	300,25	70
Вермишель отварная с маслом	115	0	4,46	0	6,15	0	23,75	0	174,24	0	
Курица отварная диета	0	65	0	14,47	0	9,23	0	0	0	151,1	108
Вермишель отварная с маслом	0	125	0	4,85	0	6,69	0	25,82	0	189,39	
Салат из свежей капусты с луком	50	0	1,25	0	5	0	5,67	0	72,91	0	547
Картофельное пюре диетическое	0	135	0	2,93	0	4,22	0	7,24	0	111,51	
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
Салат из свежей капусты с луком	0	60	0	1,5	0	6	0	6,8	0	87,5	547
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
Итого за обед	650	915	43,74	62,69	29,31	44,52	88,8	105,81	799,01	1122,83	
Полдник											
Кефир	115	120	3,32	3,46	3,64	3,8	4,55	4,75	63,73	66,5	126
Печенье	25	30	3,32	3,99	1,67	2	22,97	27,56	131,49	157,79	
Итого за полдник	140	150	6,64	7,45	5,31	5,8	27,52	32,31	195,22	224,29	
Ужин 1											
Вареники ленивые с маслом	110	110	35,74	35,74	10,8	10,8	36,54	36,54	386,34	386,34	
Капустные котлетки диетические	0	125	0	2,62	0	5,52	0	5,75	0	98,53	
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Итого за ужин 1	270	415	45,24	49,05	13,22	19,04	46,82	53,86	425,35	528,76	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1499	2254	110,78	147,74	63,13	90,23	209,39	277,42	1786,7	2435,81	

Исполнитель: медсестра  Самойлова Т.Т.)