

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)
 27.01.2025

Меню на 27.01.2025

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											
Яйцо вареное	1	1	4,8	4,8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	546
Помидор соленый консервированный	40	50	0,34	0,43	0	0	0,69	0,86	5,26	6,57	
Печенье	30	35	3,99	4,65	2	2,33	27,56	32,15	157,79	184,1	
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	12,68	14,27	40,4	45,45	125
Итого за завтрак 1	231	266	18,63	20,57	8,52	9,15	41,23	47,58	260,05	292,72	
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											
Суп - пюре гороховый	160	180	5,72	6,44	0,48	0,54	16,12	18,14	101,85	114,59	
Гуляш из печени в томатном соусе	125	145	16,45	19,08	11,77	13,65	3,38	3,92	184,32	213,83	25
Каша гречневая рассыпчатая	110	120	6,26	6,83	5,31	5,8	30,14	32,88	197,96	215,96	
Салат из квашеной капусты с луком	50	65	0,4	0,52	2,5	3,25	0,89	1,16	27,64	35,94	
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,83	75,14	84,54	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Лук репчатый (фитонциды)	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за обед	650	745	37,41	42,53	26,66	30,67	82,43	92	642,41	727,3	
Полдник											
Кефир	115	120	3,31	3,45	3,64	3,8	4,56	4,75	63,73	66,5	126
Ватрушка с повидлом	100	100	10,35	10,35	10,77	10,77	32,71	32,71	283,85	283,85	4527
Итого за полдник	215	220	13,66	13,8	14,41	14,57	37,27	37,46	347,58	350,35	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Какао на молоке	160	180	5,08	5,71	5,48	6,16	19,16	21,56	149,35	168,03	55421
Итого за ужин 1	350	395	11,35	12,88	12,05	13,63	59,65	67,88	385,31	437,17	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1546	1806	81,48	89,78	61,64	68,02	232,14	244,92	1685,7	1807,54	

Исполнитель: медсестра _____ (Самойлова Т.Т.)