

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

28.04.2025

Меню на 28.04.2025

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											
Яйцо вареное	1	1	4,8	4,8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	546
Картофель отварной диета	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180
зеленый горошек (перекрученный)	0	60	0	3,04	0	3,49	0	4,24	0	55,02	
Пряник	0	31	0	2,75	0	4,34	0	22,63	0	118,19	345
зеленый горошек (перекрученный)	60	0	3,04	0	3,49	0	4,24	0	55,02	0	
Печенье	55	0	7,31	0	3,66	0	50,52	0	289,29	0	
Чай	0	180	0	10,69	0	2,72	0	14,27	0	45,45	125
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	12,68	0	40,4	0	125
Итого за завтрак 1	411	272	24,65	21,28	13,67	14,65	67,74	41,44	441,31	275,26	
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											
Щи вегетарианские со сметаной	160	180	1,44	1,62	3,62	4,07	4,72	5,31	67,19	75,6	1
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
Щи вегетарианские диета	160	0	1,44	0	3,62	0	4,72	0	67,19	0	1
Рис отварной	110	120	3,73	4,07	4	4,36	26,11	28,49	150,64	164,35	475
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
Итого за обед	755	670	26,26	28,37	23,41	22,53	77,91	81,58	629,56	634,04	
Полдник											
Кефир	125	135	3,59	3,88	3,96	4,28	4,95	5,35	69,26	74,81	126
Пирожок с яблоком	100	100	6,5	6,5	10,68	10,68	37,42	37,42	289,48	289,48	
Итого за полдник	225	235	10,09	10,38	14,64	14,96	42,37	42,77	358,74	364,29	
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	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Рагу овощное диетическое	135	0	3,37	0	4,58	0	13	0	113,68	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Какао на молоке	0	180	0	5,71	0	6,16	0	21,56	0	168,03	55421
Какао на молоке	160	0	5,08	0	5,48	0	19,16	0	149,35	0	55421
Чай диета	0	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	63
Чай	160	0	9,5	0	2,42	0	10,28	0	39,01	0	63
Итого за ужин 1	645	575	24,22	23,57	19,05	16,35	82,93	79,45	538	481,06	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2136	1902	85,65	84,25	70,77	68,49	282,51	262,58	2018	1830,21	

Исполнитель: медсестра (Самойлова Т.Т.)