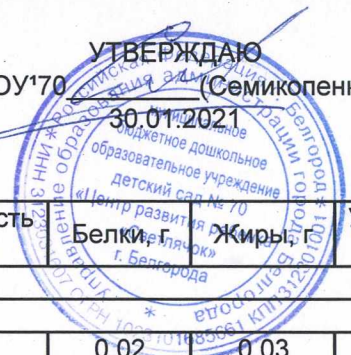


заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)

Меню на 01.02.2021 (Сад)



| Блюдо | Выход, г | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|--|----------|---------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак 1 | | | | | |
| Яйцо вареное | 1 | 0,88 | 0,02 | 0,03 | 0,11 |
| Икра кабачковая | 60 | 71,4 | 1,14 | 5,34 | 4,62 |
| Рис отварной с маслом растительным и сахаром диета | 127 | 173,97 | 4,31 | 4,61 | 30,15 |
| Пряник | 40 | 134,39 | 3,55 | | 29,2 |
| Чай | 200 | 48,77 | 11,88 | 3,02 | 12,86 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Сок | 200 | 90,75 | 0,86 | | 23,12 |
| Обед | | | | | |
| Суп -пюре гороховый | 250 | 127,35 | 7,15 | 0,6 | 20,15 |
| Колбаса вар.ная детская | 65 | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 165 | 297,15 | 9,4 | 7,95 | 45,23 |
| Огурец соленый | 53 | 6,96 | 0,46 | | 0,91 |
| Хлеб ржаной | 46 | 86,42 | 2,74 | 0,46 | 20,27 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 106,36 | 1,02 | | 26,7 |
| лук репчатый | 10 | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Бифидок | 153 | 96,31 | 3,98 | 4,9 | 9,9 |
| Булка | 50 | | | | |
| Ужин 1 | | | | | |
| Вермишель молочная | 215 | 300,91 | 9,95 | 11,98 | 36,83 |
| Плюшка Московская | 100 | 227,29 | 4,35 | 7,04 | 36,65 |
| Кофе на молоке | 200 | | | | |
| Чай диета | 200 | 48,77 | 11,88 | 3,02 | 12,86 |
| Рагу овощное диетическое | 153 | 128,84 | 3,83 | 5,19 | 14,74 |
| Рекомендованный ужин 2 | | | | | |

Исполнитель: ст.медсестра М.П. (Чупрынина М.П.)
Шеф-повар: Е.С. (Ляшенко Е.С.)