

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

УТВЕРЖДАЮ

01.02.2021

Меню на 02.02.2021 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшеничная молочная	215	240,01	7,22	11,12	27,6
Каша пш,нная диетическая с маслом растительным и сахаром	155	194,45	6,54	8,44	25,11
Чай	200	48,77	11,88	3,02	12,86
Булка с маслом	45	102,59	3,22	0,93	20,46
Завтрак 2					
Сок	200	90,75	0,86		23,12
Обед					
Щи из капусты свежей со сметаной на м/к бульоне	250	82,5	2,75	4,5	8
Щи из капусты свежей на м/к бульоне диетические	250	82,5	2,75	4,5	8
Котлеты из говядины	90	159,07	9,61	10,55	5,17
Картофельное пюре	180	148,68	3,91	5,62	9,65
Картофель отварной диетический	166				
Хлеб ржаной	50	93,93	2,98	0,5	22,03
Компот из сухофруктов	200	106,36	1,02		26,7
лук репчатый	10				
Полдник					
Кефир	156	86,46	4,48	4,95	6,18
Булка	50				
Чай диета	200	48,77	11,88	3,02	12,86
Ужин 1					
Сырники творожные, запеченные со сметаной	140	349,87	24,04	18,86	18,28
Какао на молоке	200	186,7	6,34	6,84	23,96
Рис отварной с маслом растительным и сахаром диета	127	173,97	4,31	4,61	30,15
Чай диета	200	48,77	11,88	3,02	12,86
Булка диета	50				

Исполнитель: ст.медсестра М.П. (Чупрынина М.П.)

Шеф-повар: Е.С. (Ляшенко Е.С.)