УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ№70_____(Семикопенко О.Н.)
11.06.2021

Меню на 15.06.2021

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											
Макароны отварные с маслом и сахаром	130	130	5,05	5,05	6,96	6,96	26,86	26,86	196,96	196,96	
Каша гречневая с маслом растительным и сахаром диета	170	170	9,68	9,68	8,19	8,19	46,6	46,6	306,15	306,15	
Чай	180	200	10,69	11,88	2,72	3,02	11,57	12,86	43,89	48,77	
Печенье	35	35	4,66	4,66	2,33	2,33	32,17	32,17	184,15	184,15	
Итого за завтрак 1	515	535	30,08	31,27	20,2	20,5	117,2	118,49	731,15	736,03	
Завтрак 2											
Сок	200	200	0,86	0,86	0	0	23,12	23,12	90,75	90,75	
Итого за завтрак 2	200	200	0,86	0,86	0	0	23,12	23,12	90,75	90,75	
Обед											
Суп крестьянский со сметаной	180	200	2,16	2,4	3,06	3,4	8,62	9,58	69,86	77,62	
Суп пшенный диетический	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Рагу овощное	180	180	4,5	4,5	6,1	6,1	17,34	17,34	151,58	151,58	
Яйцо вареное	1	1	0,02	0,02	0,03	0,03	0,11	0,11	0,88	0,88	
Хлеб ржаной	40	50	2,38	2,98	0,4	0,5	17,62	22,03	75,14	93,93	
Компот из сухофруктов	180	200	0,92	1,02	0	0	24,03	26,7	95,72	106,36	
Итого за обед	761	831	9,98	10,92	9,59	10,03	67,72	75,76	393,18	430,37	
Полдник											
Кефир	149	149	4,28	4,28	4,72	4,72	5,9	5,9	82,58	82,59	
Булка	30	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай диета	180	200	10,69	11,88	2,72	3,02	11,57	12,86	43,89	48,77	
Итого за полдник	359	399	14,97	16,16	7,44	7,74	17,47	18,76	126,47	131,36	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	180	200	3,85	4,28	5,37	5,97	24,81	27,57	166,62	185,13	221
Какао на молоке	180	200	5,71	6,34	6,16	6,84	21,56	23,96	168,03	186,7	
Плюшка Московская	100	100	4,35	4,35	7,04	7,04	36,65	36,65	227,29	227,29	
Рис отварной с маслом растительным и сахаром диета	122	122	4,14	4,14	4,43	4,43	28,96	28,96	167,12	167,12	
Чай диета	180	200	10,69	11,88	2,72	3,02	11,57	12,86	43,89	48,77	
Итого за ужин 1	762	822	28,74	30,99	25,72	27,3	123,55	130	772,95	815,01	
Итого день	2597	2787	84,63	90,2	62,95	65,57	349,06	366,13	2114,5	2203,5	

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