

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

18.04.2024

Меню на 18.04.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Каша гречневая молочная	160	180	5,58	6,28	8,34	9,38	20	22,5	177,87	200,12
Каша пш,нная диетическая с маслом растительным и сахаром	125	150	5,27	6,33	6,81	8,17	20,25	24,3	156,8	188,17
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,86	102,51
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89
Итого за завтрак 1	475	545	23,2	26,62	19,37	22,37	68,97	79,88	461,54	534,69
Завтрак 2										
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,55
Итого за завтрак 2	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,55
Обед										
Суп с яичными на м/бульоне	160	180	3,14	3,53	1,96	2,2	7,31	8,23	54,59	61,42
Суп вермишелевый диетический	160	180	6,53	7,34	6,06	6,82	13,36	15,03	144	162
Плов с мясом	160	180	15,57	17,52	7,6	8,55	29,34	33,01	236,73	266,35
Плов с мясом диетический	125	145	12,16	14,11	5,94	6,89	22,92	26,59	184,96	214,57
Помидор соленый консервированный	40	50	0,34	0,43	0	0	0,69	0,86	5,26	6,57
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,83	75,14	84,54
Компот из сухофруктов	160	180	0,82	0,92	0	0	21,36	24,03	85,08	95,72
Итого за обед	845	960	40,95	46,53	21,96	24,91	112,6	127,58	785,76	891,17
Полдник										
Бифидок	120	130	3,12	3,38	3,84	4,16	7,76	8,41	75,52	81,82
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,86	102,51
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	12,68	14,27	40,4	45,45
яблоко печеное диета	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	410	445	15,47	17,39	8,06	8,98	38,88	44,19	203,78	229,78
Ужин 1										
Пудинг творожный запеченый со сметаной	150	150	21,7	21,7	13,29	13,29	21,65	21,65	304,48	304,48
Рагу овощное диетическое	135	155	3,37	3,87	4,57	5,25	12,99	14,92	113,66	130,51
Кисель из сока	100	180	0,14	0,26	0	0	12,34	22,22	50,94	91,71
Итого за ужин 1	385	485	25,21	25,83	17,86	18,54	46,98	58,79	469,08	526,7
Рекомендованный ужин 2										
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	2215	2585	105,25	117,02	67,25	74,8	278,99	327,78	1970,5	2257,89

Исполнитель: медсестра _____ (Самойлова Т.Т.)