

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

19.04.2024

Меню на 19.04.2024

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											
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09	166,62	221
Каша геркулесовая диетическая	125	145	2,67	3,1	3,73	4,33	17,23	19,99	115,68	134,2	221
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Кофе с молоком	160	180	5,1	5,74	5,51	6,2	19,31	21,73	150,44	169,26	578
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	12,68	14,27	40,39	45,45	125
Итого за завтрак 1	635	720	23,54	26,7	18,23	20,72	89,71	102,31	542,47	618,05	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоко (кусочками)	100	0	0,41	0	0,41	0	10,09	0	45,32	0	256
Сок диета	0	150	0	0,65	0	0	0	17,34	0	75,56	436
Итого за завтрак 2	100	330	0,41	0,65	0,41	0	10,09	17,34	45,32	75,56	
Обед											
Суп крестьянский со сметаной на м/бульоне	160	180	4,59	5,16	3,61	4,06	11,22	12,62	86,09	96,86	5366
Суп пшеничный диетический	160	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Гуляш из мяса	125	140	16,45	18,42	11,77	13,18	3,38	3,79	184,43	206,58	
Мясо отварное перекрученное диета	40	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Вермишель отварная с маслом	115	125	4,46	4,85	6,15	6,69	23,75	25,82	174,24	189,39	
Вермишель отварная с маслом растительным диета	115	125	4,46	4,85	6,15	6,69	23,75	25,82	174,24	189,39	
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,13	84,53	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Итого за обед	915	1020	38,54	42,94	34,28	38,05	94	103,94	749,63	829,19	
Полдник											
Бифидок	120	130	3,12	3,38	3,84	4,16	7,76	8,41	75,52	81,82	75
Вафли	35	40	0,91	1,04	1,15	1,31	26,95	30,8	123,88	141,57	
Яблоко диета	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	256
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за полдник	415	450	13,94	15,52	7,82	8,6	55,08	60,87	283,73	312,6	
Ужин 1											
Рыба отварная, запеченная в омлете	150	150	36,45	36,45	9,56	9,56	3,48	3,48	243,2	243,2	1
Рыбное филе запеченное диета	80	95	15,88	18,86	7,88	9,36	3,91	4,65	146,4	173,85	
Икра кабачковая	40	40	0,76	0,76	3,56	3,56	3,08	3,08	47,6	47,6	428
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	436
Итого за ужин 1	400	470	56,37	60,04	22,8	24,58	40,47	50,06	575,44	642,73	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2465	2990	132,8	145,85	83,54	91,95	289,34	334,52	2196,6	2478,13	

Исполнитель: медсестра _____ (Самойлова Т.Т.)