

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

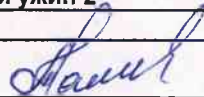
УТВЕРЖДАЮ

26.07.2024

Меню на 26.07.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
<b>Завтрак 1</b>												
Каша геркулесовая молочная	160	180	3,42	3,85	4,77	5,37	22,05	24,81	148,09		166,62	221
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87		102,52	496
Какао на молоке	160	180	5,08	5,72	5,48	6,17	19,16	21,56	149,32		168,02	55421
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>395</b>	<b>11,35</b>	<b>12,89</b>	<b>12,05</b>	<b>13,64</b>	<b>59,65</b>	<b>67,88</b>	<b>385,28</b>		<b>437,16</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
Яблоко	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79		45,32	256
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>9,08</b>	<b>10,09</b>	<b>40,79</b>		<b>45,32</b>	
<b>Обед</b>												
Суп гречневый на мк/ бульоне	160	180	6,53	7,34	6,07	6,83	13,36	15,03	144		162	
Бефстроганов в томатном соусе	125	135	19,88	21,47	23	24,84	7,37	7,96	316,25		341,55	
Вермишель отварная с маслом	115	125	4,46	4,85	6,15	6,69	23,75	25,82	174,24		189,39	
Салат свекольный	80	100	1,06	1,33	3,6	4,5	6,14	7,67	60,93		76,16	5413
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,13		84,53	562
Компот из сухофруктов	160	180	0,82	0,92	0	0	21,36	24,03	85,08		95,72	582
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>765</b>	<b>35,13</b>	<b>38,59</b>	<b>39,22</b>	<b>43,31</b>	<b>89,6</b>	<b>100,33</b>	<b>855,63</b>		<b>949,35</b>	
<b>Полдник</b>												
Кефир	145	145	4,17	4,17	4,61	4,61	5,74	5,74	80,36		80,36	126
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87		102,52	496
<b>Итого за полдник</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>7,02</b>	<b>7,49</b>	<b>6,41</b>	<b>6,71</b>	<b>24,18</b>	<b>27,25</b>	<b>168,23</b>		<b>182,88</b>	
<b>Ужин 1</b>												
Запеканка творожная с яблоком, сметаной	125	135	17,08	18,45	11,3	12,2	12,4	13,39	226,65		244,79	
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87		102,52	496
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01		43,89	63
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>315</b>	<b>350</b>	<b>29,43</b>	<b>32,46</b>	<b>15,52</b>	<b>17,02</b>	<b>41,12</b>	<b>46,47</b>	<b>353,53</b>		<b>391,2</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>												
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1610</b>	<b>1790</b>	<b>83,29</b>	<b>91,84</b>	<b>73,57</b>	<b>81,09</b>	<b>223,61</b>	<b>252,02</b>	<b>1803,5</b>		<b>2005,91</b>	

Исполнитель: медсестра



(Самойлова Т.Т.)