

заведующий МБДОУ № 70 (Самикопенко О.Н.)

УТВЕРЖДАЮ

27.04.2024

Меню на 27.04.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Шарлотка с яблоком	130	150	1,01	1,17	3,35	3,87	14,21	16,4	90,98	104,98	1
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Чай с молоком	160	180	1,28	1,44	1,28	1,44	9,92	11,16	55,99	63	
Итого за завтрак 1	320	365	5,14	5,93	6,43	7,41	42,57	49,07	234,84	270,5	
Завтрак 2											
Яблоко	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	256
Итого за завтрак 2	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	
Обед											
Суп с кл.цками м/бульоне	160	180	3,68	4,14	2,56	2,88	10,36	11,66	79,22	89,12	546
Гуляш из мяса	130	140	17,1	18,42	12,24	13,18	3,52	3,79	191,81	206,58	
Картофель отварной	130	150	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Огурец 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	562
Компот из сухофруктов	160	180	0,82	0,92	0	0	21,36	24,03	85,08	95,72	582
Итого за обед	660	745	24,32	26,59	15,2	16,51	53,56	60,17	436,51	482,53	
Полдник											
Кефир	120	130	3,45	3,74	3,81	4,13	4,75	5,15	66,5	72,05	126
Вафли	35	40	0,91	1,04	1,15	1,31	26,95	30,8	123,87	141,57	
Итого за полдник	155	170	4,36	4,78	4,96	5,44	31,7	35,95	190,37	213,62	
Ужин 1											
Вермишель отварная с маслом, сахаром	120	125	4,66	4,85	6,42	6,69	24,79	25,82	181,8	189,38	
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	436
Итого за ужин 1	220	275	5,09	5,5	6,42	6,69	36,35	43,16	232,17	264,94	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1445	1655	39,28	43,21	33,38	36,46	173,25	198,44	1134,7	1276,91	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)