

заведующий МБДОУ № 70 (Семикопенко О.Н.)



Меню на 13.09.2024

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											
Омлет натуральный	100	105	7,86	8,25	9,07	9,52	3,21	3,37	124,91	131,17	
Огурец свежий	40	50	0,34	0,43	0	0	0,96	1,2	7,28	9,1	542
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	5,52	6,21	19,3	21,71	150,43	169,25	578
Итого за завтрак 1	330	370	16,15	17,74	16,39	17,83	41,91	47,79	370,49	412,04	
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	79,21	89,12	546
Мясные биточки	87	87	16,29	16,29	19,93	19,93	2,6	2,6	249,48	249,48	
Рис отварной	110	120	3,73	4,07	4	4,36	26,11	28,49	150,64	164,35	475
Салат из свежих огурцов с капустой	60	0	0,49	0	4,25	0	1,66	0	46,57	0	
Салат из свежих огурцов с капустой	0	100	0	0,82	0	7,08	0	2,77	0	77,61	
Хлеб ржаной	40	0	2,38	0	0,4	0	17,62	0	75,14	0	562
Компот из яблок	160	0	6,2	0	6,2	0	14,28	0	55,5	0	124
Хлеб ржаной	0	45	0	2,68	0	0,45	0	19,82	0	84,54	562
Компот из яблок	0	180	0	6,98	0	6,98	0	16,07	0	62,44	124
Итого за обед	617	712	32,77	34,98	37,34	41,68	72,63	81,41	656,54	727,54	
Полдник											
Кефир	115	120	3,3	3,45	3,65	3,79	4,55	4,75	63,74	66,44	126
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Итого за полдник	145	155	6,15	6,77	5,45	5,89	22,99	26,26	151,61	168,96	
Ужин 1											
Запеканка творожная с сахаром, сметаной	130	130	17,76	17,76	11,75	11,75	12,9	12,9	235,7	235,7	
Кисель из сока	160	180	0,23	0,26	0	0	19,75	22,22	81,51	91,71	
Итого за ужин 1	290	310	17,99	18,02	11,75	11,75	32,65	35,12	317,21	327,41	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1472	1647	73,43	77,92	71,3	77,56	179,26	200,67	1536,6	1681,27	

Исполнитель: медсестра  (Самойлова Т.Т.)