

Меню на 07.06.2021

заведующий МБДОУ №70 (Семикопенко О.Н.)

04.06.2021



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнД, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо вареное	1	1	0,02	0,02	0,03	0,03	0,11	0,11	0,88	0,88	
Икра кабачковая	70	70	1,33	1,33	6,23	6,23	5,39	5,39	83,3	83,3	
Рис отварной с маслом растительным и сахаром диета	0	122	0	4,14	0	4,43	0	28,96	0	167,12	
Пюре	45	45	4	4	0	0	32,85	32,85	151,2	151,2	
Вафли	0	40	0	1,04	0	1,31	0	30,8	0	141,57	
Чай	180	200	10,69	11,88	2,72	3,02	11,57	12,86	43,89	48,77	
<b>Итого за завтрак 1</b>	296	478	16,04	22,41	8,98	15,02	49,92	110,97	279,27	592,83	
Завтрак 2											
Яблоко	95	100	0,39	0,41	0,39	0,41	9,59	10,09	43,05	45,32	
<b>Итого за завтрак 2</b>	95	100	0,39	0,41	0,39	0,41	9,59	10,09	43,05	45,32	
Обед											
Суп с яичными хлопьями	180	200	3,53	3,92	2,2	2,44	8,23	9,14	61,42	68,24	
Суп пшенный диетический	0	200	0	0	0	0	0	0	0	1	
Пюре из пшена	130	130	17,1	17,1	12,24	12,24	3,52	3,52	191,83	191,83	
Каша гречневая рассыпчатая	165	165	9,4	9,4	7,95	7,95	45,23	45,23	297,15	297,15	
Салат из редиса и огурца	90	90	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из яблок	180	200	6,98	7,76	6,98	7,76	16,07	17,86	62,44	69,38	124
Хлеб ржаной	40	50	2,38	2,98	0,4	0,5	17,62	22,03	75,14	93,93	
<b>Итого за обед</b>	785	1035	39,39	41,16	29,77	30,89	90,67	97,78	687,98	720,53	
Полдник											
Бифидок	148	148	3,85	3,85	4,74	4,74	9,58	9,58	93,16	93,16	
Булка	30	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай диета	180	0	10,69	0	2,72	0	11,57	0	43,89	0	
<b>Итого за полдник</b>	358	198	14,54	3,85	7,46	4,74	21,15	9,58	137,05	93,16	
Ужин 1											
Вермишель молочная	180	200	8,33	9,26	10,03	11,14	30,83	34,26	251,92	279,91	
Булочка домашняя	80	80	3,5	3,5	5,66	5,66	29,44	29,44	182,56	182,56	
Какао на молоке	180	200	5,71	6,34	6,16	6,84	21,56	23,96	168,03	186,7	
Чай диета	180	200	10,69	11,88	2,72	3,02	11,57	12,86	43,89	48,77	
Каша пш.ная диетическая с маслом растительным и сахаром	150	150	6,33	6,33	8,17	8,17	24,3	24,3	188,17	188,17	
Макаронны отварные с растительным маслом и сахаром диета	0	130	0	5,05	0	6,97	0	26,86	0	196,94	
<b>Итого за ужин 1</b>	770	960	34,56	42,36	32,74	41,8	117,7	151,68	834,57	1083,1	
<b>Итого День</b>	2304	2771	104,92	110,18	79,34	92,86	289,03	380,1	1981,9	2534,9	

Исполнитель: ст. медсестра Чулпынина М.П.