

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	
<i>завтрак:</i>	Каша манная вязкая	180	7,2	9,11	33,01	243,41	0,594	256
	Бутерброды с сыром	45	6,52	9,5	9,74	152,28	0,14	97
	Кофейный напиток молоком	150	2,44	2,44	11,48	76,41	0,45	514
<i>2-й завтрак</i>	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
<i>Итого за завтрак</i>		475	16,46	21,15	69,43	540,1	5,184	
<i>обед:</i>	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,55	2,34	25,17	2,85	50
	Суп с рыбными консервами	160	14,8	3,63	11,31	137,49	11,776	159
	пюре картофельное	130	2,85	4,65	18,81	128,9	21,957	434
	Голубцы ленивые	180	17,19	10,6	12,71	216,16	49,68	37
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,12	14,41	58,23	4,5	526
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	1,06	0,19	5,34	27,84	0	
<i>Итого за обед</i>		600	36,82	16,41	65,79	558,89	68,806	
<i>полдник</i>	плюшка с повидлом	70	5,83	4,71	41,69	229,39	0	49
	Чай с сахаром	150	0,19	0	11,42	45,87	2,175	502
	йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	536
<i>Итого за полдник</i>		390	13,52	9,51	58,36	377,26	3,075	
<i>Итого за весь день</i>		1465	66,8	47,07	193,58	1476,25	77,065	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	
<i>завтрак:</i>	Каша манная вязкая	250	10	12,65	45,85	338,07	0,825	256
	Бутерброды с сыром	45	6,52	9,5	9,74	152,28	0,14	97
	Кофейный напиток молоком	200	3,26	3,26	15,3	101,88	0,6	514
<i>2-й завтрак</i>	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
<i>Итого за завтрак</i>		595	20,08	25,51	86,09	660,23	5,565	
<i>обед:</i>	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,07	3,12	33,56	3,8	50
	Суп с рыбными консервами	180	16,65	4,09	12,73	154,67	13,248	159
	картофельное пюре	150	3,29	5,37	21,71	148,73	25,335	434
	Голубцы ленивые	200	19,1	11,78	14,12	240,18	55,2	37
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	19,22	77,64	6	526
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
<i>Итого за обед</i>		870	45,13	24,11	102,18	807,08	103,583	
<i>полдник</i>	плюшка с повидлом	80	6,66	5,58	47,3	262,16	0	50
	Чай с сахаром	200	0,26	0	15,22	61,16	2,9	502
	йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	536
<i>Итого за полдник</i>		480	16,92	11,98	69,52	459,32	4,1	
<i>Итого за весь день</i>		1945	82,13	61,6	257,79	1926,63	113,248	