

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Заведующий ДОУ

Утверждаю
А.С. Грызунова

Меню Четверг

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	
завтрак:	Омлет натуральный	90	8,16	11,74	2,13	146,95	0,207	307
	Икра кабачковая	25	0	0	0	0	0	121
	Бутерброды с маслом и сыром	35	4,92	7,89	7,45	121,76	0,105	97
	чай с сахаром	150	0,19	0	11,42	45,87	2,175	502
	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		400	13,57	19,73	36,2	382,58	6,487	
обед:								
	Суп картофельный с клецками	180	5,87	6,66	10,17	124,31	8,568	151
	Плов из мяса	160	31,12	37,36	29,09	576,53	4,448	30
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0	14,55	55,35	0	527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	1,06	0,19	5,34	27,84	0	
Итого за обед		570	41,17	44,53	78,83	878,03	14,996	
полдник	суп молочный с крупой	280	10,37	9,11	92,61	243,41	0,594	170
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	чай с сахаром	150	1,28	0,81	13,02	66,57	0,3	502
Итого за полдник		470	14,69	10,24	125,31	403,98	10,87	
Итого за весь день		1440	69,43	74,5	240,34	1664,59	32,353	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Четверг

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>	Омлет натуральный	100	9,07	13,04	2,37	163,28	0,23	307
	Икра кабачковая	30	0	0	0	0	0	121
	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,33	10,15	9,58	156,55	0,135	507
	чай с сахаром	200	0,26	0	15,22	61,16	2,9	502
	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
<i>Итого за завтрак</i>		475	15,96	23,29	42,37	448,99	7,265	
<i>обед:</i>								
	Суп картофельный с клецками	250	8,15	9,25	14,13	172,65	11,9	151
	Плов из мяса	210	40,85	49,04	38,18	756,69	5,838	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	19,4	73,8	0	527
	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>		760	54,9	58,93	102,99	1234,68	17,738	
<i>полдник</i>	суп молочный с крупой	250	8,17	12,65	47,74	338,07	0,825	170
	Чай с сахаром	200	1,7	1,6	17,36	88,76	0,4	502
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	10	114
<i>Итого за полдник</i>		500	13,67	14,65	89,7	544,33	11,225	
<i>Итого за весь день</i>		1735	84,53	96,87	235,06	2228	36,228	