

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	
завтрак:	Каша из смеси круп	180	9,05	13,14	42,62	324,11	2,088	276
	Бутерброды с сыром	45	6,52	9,5	9,74	152,28	0,14	97
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,27	44,07	0,075	502
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		475	16,02	22,74	78,83	588,46	6,303	
обед:	Салат из горошка(конс.)	40	3,5	1,38	8,1	56,8	0	2
	Суп овощной на курином бульоне	180	5,99	7,11	7,16	116,96	19,764	148
	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,71	35,66	210,08	0	
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,67	6,04	2,03	109,72	0,924	372
	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	7,48	28,43	0	516
	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		670	30,64	19,75	85,45	643,83	20,688	
полдник	каша овсяная вязкая	150	5,89	9,11	34,38	243,41	0,594	
	батон	20	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,27	44,07	0,075	502
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Итого за полдник		420	9,98	9,63	73,43	424,48	60,669	
Итого за весь день		1565	5716	52,12	237,71	1656,77	87,66	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7		3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	
<i>завтрак:</i>	Каша из смеси круп	250	12,58	18,25	59,2	450,15	2,9	276
	Бутерброды с сыром	45	6,52	9,5	9,74	152,28	0,14	97
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0,1	502
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		595	19,6	27,85	99,16	729,19	7,14	
<i>обед:</i>	Салат из горошка(конс.)	60	5,24	2,07	12,15	85,2	0	2
	Суп овощной на курином бульоне	250	8,32	9,88	9,95	162,45	27,45	148
	Макаронные изделия отварные	180	6,46	5,65	42,79	252,09	0	297
	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,34	6,9	2,32	125,4	1,056	372
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	9,98	37,9	0	516
	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	115
Итого за обед		870	38,48	25,14	108,47	815,34	28,506	
<i>полдник</i>	каша овсяная вязкая	250	8,17	12,65	47,75	338,07	0,825	
	батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0,1	508
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Итого за полдник		510	13,07	13,25	95,47	551,94	60,925	
Итого за весь день		1975	71,15	66,24	303,1	2096,47	96,571	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8		3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша Боярская	200	14,24	27,94	61,08	551,5	2,38	260
	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,33	10,15	9,58	156,55	0,135	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	3,26	15,3	101,88	0,6	514
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		545	24,13	41,45	101,16	877,93	7,115	
обед:	Салат из кукурузы (конс.)	60	1,23	3,82	7,45	69,28	2,676	85
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,05	10,33	19,08	210,38	13,425	164
	Рагу из птицы	80	6,94	8,97	7,22	137,12	8,752	412
	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	115
Итого за обед		690	23,44	23,76	84,43	642,88	24,853	
полдник	ватрушка с повидлом	80	6,66	5,38	47,3	262,16	0	49
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	536

	чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0,1	502
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Итого за полдник		580	17,76	11,98	77,42	499,92	61,3	
Итого за весь день		1815	65,33	77,19	263,01	2020,73	93,268	