

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<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|--------------|-------------|
|                    |                                       |             | Б                    | Ж       | У       |                                   |              |             |
| День 9             |                                       | 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         |
|                    | Бутерброды с маслом и сыром           | 35          | 4,92                 | 7,89    | 7,45    | 121,76                            | 0,105        | 97          |
|                    | Чай с молоком                         | 150         | 1,28                 | 1,2     | 13,02   | 66,57                             | 0,3          | 506         |
| 2-й завтрак        | Сок                                   | 100         | 0,3                  | 0,1     | 15,2    | 68                                | 4            | 537         |
| Итого за завтрак   |                                       | 375         | 14,66                | 20,93   | 37,8    | 403,28                            | 4,612        |             |
| обед:              | Винегрет овощной                      | 40          | 0,5                  | 4,06    | 2,94    | 50,68                             | 3,76         | 82          |
|                    | Щи из свежей капусты                  | 180         | 1,3                  | 3,69    | 4,72    | 57,96                             | 23,76        | 145         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая            | 150         | 8,77                 | 6,43    | 39,51   | 250,72                            | 0            | 243         |
|                    | Гуляш из говядины                     | 70          | 12,96                | 6,65    | 2,24    | 120,73                            | 0,819        | 373         |
|                    | Компот из свежих плодов               | 150         | 0,12                 | 0,12    | 14,17   | 56,73                             | 3            | 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            | 115         |
| Итого за обед      |                                       | 670         | 27,75                | 21,46   | 88,6    | 658,66                            | 31,339       |             |
| полдник            | макаронные изделия отварные с сахаром | 150         | 5,38                 | 4,71    | 35,66   | 210,08                            | 0            | 24          |
|                    | Чай с сахаром                         | 150         | 0,19                 | 0       | 11,42   | 45,87                             | 2,175        | 502         |
|                    |                                       |             |                      |         |         |                                   |              |             |
| Итого за полдник   |                                       | 300         | 5,57                 | 4,71    | 47,08   | 255,95                            | 2,175        |             |
| Итого за весь день |                                       | 1345        | 47,98                | 47,1    | 173,48  | 1317,89                           | 38,126       |             |

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю

Заведующий ДОУ

А.С. Грызунова

Меню Четверг

| Прием пищи                | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                       |             | Б                    | Ж         | У         |                                   |           |                |
| День 9                    |                                       | 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            |
|                           | Бутерброды с маслом и сыром           | 45          | 6,33                 | 10,15     | 9,58      | 156,55                            | 0,135     | 97             |
|                           | Чай с молоком                         | 200         | 1,7                  | 1,6       | 17,36     | 88,76                             | 0,4       | 506            |
| <i>2-й завтрак</i>        | Сок                                   | 100         | 0,3                  | 0,1       | 15,2      | 68                                | 4         | 537            |
| <i>Итого за завтрак</i>   |                                       | 445         | 17,4                 | 24,89     | 44,51     | 476,59                            | 4,765     |                |
| <i>обед:</i>              | Винегрет овощной                      | 60          | 0,74                 | 6,1       | 4,4       | 76,01                             | 5,64      | 82             |
|                           | Щи из свежей капусты                  | 250         | 1,8                  | 5,12      | 6,55      | 80,5                              | 33        | 145            |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая            | 180         | 10,53                | 7,72      | 47,41     | 300,87                            | 0         | 243            |
|                           | Гуляш из говядины                     | 80          | 14,81                | 7,6       | 2,56      | 137,98                            | 0,936     | 373            |
|                           | Компот из свежих плодов               | 200         | 0,16                 | 0,16      | 18,9      | 75,64                             | 4         | 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         | 115            |
| <i>Итого за обед</i>      |                                       | 870         | 33,16                | 27,34     | 111,1     | 823,3                             | 43,576    |                |
| <i>полдник</i>            | макаронные изделия отварные с сахаром | 180         | 6,46                 | 5,65      | 42,79     | 252,09                            | 0         | 24             |
|                           | Чай с сахаром                         | 200         | 0,26                 | 0         | 15,22     | 61,16                             | 2,9       | 502            |
|                           |                                       |             |                      |           |           |                                   |           |                |
| <i>Итого за полдник</i>   |                                       | 380         | 6,72                 | 5,65      | 58,01     | 313,25                            | 2,9       |                |
| <i>Итого за весь день</i> |                                       | 1695        | 57,28                | 57,88     | 213,62    | 1613,14                           | 51,241    |                |