

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	
<i>завтрак:</i>								
	Каша гречневая молочная	150	8,77	6,43	39,51	250,72	0	
	печенье с маслом	25	1,16	7,81	6,35	100,5	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	1,06	15,84	83	0,285	514
<i>2-й завтрак</i>	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
<i>Итого за завтрак</i>		425	12,67	15,4	76,9	502,22	4,285	
<i>обед:</i>								
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,54	7,44	18,48	177,12	13	149
	картофельное пюре	130	2,85	4,65	18,81	128,9	21,957	434
	гуляш из говядины	70	12,96	6,65	2,24	120,73	0,819	313
	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>		545	16,82	12,72	76,72	486,09	39,457	
<i>полдник</i>	пудинг из творога с рисом	150	6,26	8,48	43,86	273,99	0,24	55
	соус молочный сладкий	20	0,55	0,98	3,27	23,78	0,09	449
	чай с сахаром	150	0,15	0	11,27	44,07	0,075	502
<i>Итого за полдник</i>		320	6,96	9,46	58,4	341,84	0,405	
<i>Итого за весь день</i>		1290	36,45	37,58	212,02	1330,15	44,147	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6		3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша гречневая молочная	180	10,53	7,72	47,41	300,87	0	
	печенье с маслом	35	1,63	10,94	8,89	140,7	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	1,28	19,01	99,59	0,342	514
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		495	15,39	20,04	90,51	609,16	4,342	
обед:								
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,92	9,3	23,1	221,4	16,25	149
	картофельное пюре	150	3,19	5,37	21,71	148,73	25,335	434
	гуляш из говядины	80	14,81	7,6	2,56	137,98	0,936	313
	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	115
Итого за обед		780	35,48	23,07	97,87	738,05	48,521	
полдник	пудинг из творога с рисом	180	7,51	10,17	52,63	328,79	0,288	55
	соус молочный	30	0,82	1,47	4,91	35,67	0,135	449
	чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0,1	502
Итого за полдник		410	8,53	11,64	72,56	423,22	0,523	
Итого за весь день		1685	59,4	54,75	260,94	1770,43	53,386	