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			
День 8		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	
<i>завтрак:</i>	Каша Боярская	150	10,68	20,96	45,81	413,62	1,785	260
	Бутерброды с маслом и сыром	35	4,92	7,89	7,45	121,76	0,105	97
	Кофейный напиток с 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>		435	18,34	31,39	79,94	679,79	6,34	
<i>обед:</i>	Салат из кукурузы (конс.)	40	0,82	2,55	4,96	46,18	1,784	85
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,04	8,26	15,26	168,3	10,74	164
	Рагу из птицы	70	6,07	7,85	6,31	119,98	7,658	412
	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	115
<i>Итого за обед</i>		540	19,11	19,17	66,1	511,65	20,182	
<i>полдник</i>	ватрушка с повидлом	70	5,83	4,71	41,39	229,39	0	49
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	536
	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
<i>Итого за полдник</i>		470	13,33	9,51	57,91	375,46	0,975	
<i>Итого за весь день</i>		1445	50,78	60,07	203,95	1566,9	27,497	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню

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	
<i>завтрак:</i>	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
<i>2-й завтрак</i>	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
<i>Итого за завтрак</i>		545	24,13	41,45	101,16	877,93	7,115	
<i>обед:</i>	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
<i>Итого за обед</i>		690	23,44	23,76	84,43	642,88	24,853	
<i>полдник</i>	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	

<i>Итого за полдник</i>		580	17,76	11,98	77,42	499,92	61,3	
<i>Итого за весь день</i>		1815	65,33	77,19	263,01	2020,73	93,268	