

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Заведующий ДОО

Утверждаю  
А.С. Грызунова

Меню Четверг (1 неделя 4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
<b>День 4</b>	Омлет натуральный	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3				
		90	8,16	11,74	2,13	146,95	0,207		307		
		25	0	0	0	0	0		121		
		Икра кабахчкова	35	4,92	7,89	7,45	121,76		0,105	97	
		Бутерброды с маслом и сыром	150	0,19	0	11,42	45,87		2,175	502	
		чай с сахаром	100	0,3	0,1	15,2	68		4	537	
		Сок	400	13,57	19,73	36,2	382,58		6,487		
		<b>Итого за завтрак</b>		45	0,51	4,54	4,08		59,43	1,98	19
		<b>обед:</b>	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				
	<b>Итого за обед</b>	615	41,68	49,07	82,91	937,46	14,996				
<b>полдник</b>	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			
	<b>Итого за полдник</b>	470	14,69	10,24	125,31	403,98	10,87				
	<b>Итого за весь день</b>	1485	69,94	79,04	244,42	1724,02	32,353				

Категория: дети от 3-7 лет

Меню Четверг (1 неделя 4 день)

Заведующий ДОУ

Утверждаю  
А.С. Грызунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3 - 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С 3 - 7 лет	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Омлет натуральный	100	9,07	13,04	2,37	163,28	0,23	307
		30	0	0	0	0	0	121
		45	6,33	10,15	9,58	156,55	0,135	507
		200	0,26	0	15,22	61,16	2,9	502
	чай с сахаром	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
	Сок	475	15,96	23,29	42,37	448,99	7,265	
<b>Итого за завтрак</b>								
обед:	Салат из моркови	60	0,68	6,05	5,44	79,24	2,64	19
		250	8,15	9,25	14,13	172,65	11,9	151
		210	40,85	49,04	38,18	756,69	5,838	30
		200	0,1	0	19,4	73,8	0	527
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб пшеничный	50	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб ржаной	820	54,9	64,98	108,43	1234,68	20,378	
<b>Итого за обед</b>								
полдник	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
<b>Итого за полдник</b>								
		500	13,67	14,65	89,7	544,33	11,225	
<b>Итого за весь день</b>								
		1795	84,53	102,92	240,5	2228	38,868	