

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Заведующий ДООУ

Утверждаю
А.С. Грызунова

Меню Четверг (2 неделя 9 день)

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3		
<i>застырк:</i>	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
<i>2-я застырк</i>	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
<i>Витого за застырк</i>		375	14,66	20,93	37,8	403,28	4,612	
<i>обед:</i>	Выпечет овошной	40	0,5	4,06	2,94	50,68	3,76	82
	Шни 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
	Гуашш 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
<i>Витого за обед</i>		670	27,75	21,46	88,6	658,66	31,339	
<i>полдник</i>	макаронные изделия отварные с салатом	150	5,38	4,71	35,66	210,08	0	24
	Чай с салатом	150	0,19	0	11,42	45,87	2,175	502
<i>Витого за полдник</i>		300	5,57	4,71	47,08	255,95	2,175	
<i>Витого за весь день</i>		1345	47,98	47,1	173,48	1317,89	38,126	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю

Заведующий ДДУ

А.С. Грызунова

Меню Четверг (2 недели 9 день)

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3 - 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С 3 - 7 лет	№ рецептуры
			Б 3 - 7 лет	Ж 3 - 7 лет	У 3 - 7 лет			
Завтрак:	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
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		445	17,4	24,89	44,51	476,59	4,766	
обед:	Винегрет овощной	60	0,74	6,1	4,4	76,01	5,64	82
	Шш из свежей капусты	250	1,8	5,12	6,55	80,5	33	145
	Капша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,72	47,41	300,87	0	243
	Гуляши 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
Итого за обед		870	33,16	27,34	111,1	823,3	43,576	
полдник	макаронные изделия отварные с саларом	180	6,46	5,65	42,79	252,09	0	24
	Чай с саларом	200	0,26	0	15,22	61,16	2,9	502
Итого за полдник		380	6,72	5,65	58,01	313,25	2,9	
Итого за весь день		1695	57,28	57,88	213,62	1613,14	51,241	