

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызункова

Меню Понедельник (1 неделя 1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3		
<i>завтрак:</i>	каша пшеница молочная	180	9,05	13,14	42,62	324,11	2,088	264
	печенье с маслом	25	1,16	7,81	6,35	100,5	0	
	Кофейный напиток	150	2,44	1,06	15,84	83	0,285	514
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		455	12,95	22,11	80,01	575,61	6,373	
<i>обед:</i>	Салат витаминный	45	0,51	4,56	4,78	62,35	9,585	5
	Суп картофельный с мясн.фрик	180	9,43	7,92	12,1	157,41	15,192	154
	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,71	35,66	210,08	0	297
	Котлеты, биточки, шницели	70	14,83	9,61	12,78	195,62	0,098	386
	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	
Итого за обед		675	34,33	27,31	104,89	802,65	24,875	
<i>полдник</i>	ватрушка с творогом	70	5,83	4,71	41,39	229,39	0	
	Чай с сахаром	150	0,19	0	11,42	45,87	2,175	502
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Итого за полдник		320	6,92	4,91	60,91	318,26	62,175	
Итого за весь день		1450	54,2	54,33	245,81	1696,52	93,423	

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Понедельник (1 неделя 1 день)

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 1								
завтрак:	каша пшеничная	250	12,58	18,25	59,2	450,15	2,9	264
	печенье с маслом	35	1,63	10,94	8,89	140,7	0	
	Кофейный напиток	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		565	17,44	30,57	102,3	758,44	7,242	
обед:	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,13	12,78	5
	Суп картофельный с мясн.фрик	250	13,1	11	16,8	218,62	21,1	154
	Макаронные изделия отварные	180	6,46	5,65	42,79	252,09	0	297
	Котлеты, биточки, шницели	80	16,95	10,98	14,6	223,56	0,112	386
	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	
Итого за обед		870	42,41	34,35	131,24	1003,5	33,992	
полдник	ватрушка с творогом	80	6,66	5,38	47,3	262,16	0	
	Чай с сахаром	200	0,26	0	15,22	61,16	2,9	502
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Итого за полдник		380	7,82	5,58	70,62	366,32	62,9	
Итого за весь день		1815	67,67	70,5	304,16	2128,26	104,134	