

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Заведующий ДООУ

Утверждаю
А.С. Грызунова

Меню Пятница (1 неделя 5 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5		1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3	1,5 - 3		
завтрак:	Каша рисовая вязкая	180	5,89	9,11	34,38	243,41	0,594	259
	Бутерброды с повидлом	35	1,07	1,91	20,39	100,61	0,49	101
	Чай с сахаром	150	0,19	0	11,42	45,87	2,175	502
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		465	7,45	11,12	81,39	457,89	7,259	
обед:	Салат из кукурузы(конс.)	40	0,82	2,55	4,96	46,18	1,784	
	Суп крестьянский с крупой	200	7,46	10,22	8,68	156,88	17,44	160
	Картофельное пюре	130	2,85	4,65	18,81	128,9	21,957	434
	Котлеты рыбные	70	10,81	2,1	7,06	90,29	0,616	351
	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	7,48	28,43	0	516
	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		670	26,04	20,03	72,01	572,52	41,797	
полдник	шарлотка с яблоком	70	5,83	4,71	41,39	229,39	0	294
	чай с сахаром	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	502
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Итого за полдник		220	14,23	9,71	54,74	374,39	60,9	
Итого за весь день		1355	47,72	40,86	208,14	1404,8	109,956	

Категория: Дети от 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий ДООУ А.С. Грызунова

Меню Пятница (1 неделя 5 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3 - 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3 - 7 лет	Витамин С 3 - 7 лет	№ рецептуры
			Б 3 - 7 лет	Ж 3 - 7 лет	У 3 - 7 лет			
завтрак:	Каша рисовая вязкая	250	8,17	12,65	47,75	338,07	0,825	259
	Бутерброды с повидлом	50	1,53	2,73	29,14	143,73	0,7	101
	Чай с сахаром	200	0,26	0	15,22	61,16	2,9	502
2-й завтрак	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537
Итого за завтрак		600	10,26	15,48	107,31	610,96	8,425	
обед:	Салат из кукурузы(конс.)	60	1,23	3,82	7,45	69,28	2,676	160
	Суп крестьянский с крутой	250	9,33	12,78	10,85	196,1	21,8	434
	Картофельное пюре	150	3,29	5,37	21,71	148,73	25,335	351
	Котлеты рыбные	80	12,36	2,4	8,06	103,19	0,704	516
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	9,98	37,9	0	114
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		840	31,33	25,01	89,33	707,5	50,515	
полдник	шарлотка с яблоками	80	6,66	5,38	47,3	262,16	0	294
	Чай с сахаром	200	10	6,4	7	136	1,2	502
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Итого за полдник		380	17,56	11,98	62,4	441,16	61,2	
Итого за весь день		1820	59,15	52,47	259,04	1759,62	120,14	