

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Меню Пятница (2 недели 10 день)

Утверждаю  
Заведующий ДДУ А.С. Грыгунова

| Присм<br>пищи  | Наименование блюда                       | Выход блюда<br>1,5 - 3 | Пищевые вещества (г) |              |              |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С<br>1,5 - 3 | №<br>рецептуры |
|--|--|------------------------|----------------------|--------------|--------------|----------|-----------------------------------|----------------------|----------------|
|  |  |                        | Б<br>1,5 - 3         | Ж<br>1,5 - 3 | У<br>1,5 - 3 |          |                                   |                      |                |
| <b>День 10</b>                                       |  |                        |                      |              |              |          |                                   |                      |                |
| <i>завтрак:</i>                                      | Каша манная вязкая                       | 180                    | 7,2                  | 9,11         | 33,01        | 243,41   | 0,594                             | 256                  |                |
|  | Бутерброды с маслом                      | 25                     | 1,16                 | 7,81         | 6,35         | 100,5    | 0                                 | 100                  |                |
|  | чай с сахаром                            | 150                    | 2,79                 | 2,75         | 18,72        | 108,36   | 0,45                              | 508                  |                |
|  | Сок                                      | 100                    | 0,3                  | 0,1          | 15,2         | 68       | 4                                 | 537                  |                |
| <i>Много за завтрак</i>                              |  | 455                    | 11,45                | 19,77        | 73,28        | 520,27   | 5,044                             |                      |                |
| <i>обед:</i>   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40                     | 0,66                 | 4,03         | 3,85         | 54,35    | 15,32                             | 2                    |                |
|  | Рассольник                               | 200                    | 6,3                  | 9,16         | 11           | 152,08   | 14,58                             | 138                  |                |
|  | картофельное пюре                        | 130                    | 2,85                 | 4,65         | 18,81        | 128,9    | 21,957                            | 434                  |                |
|  | Колбаса, биточки, шиншеги                | 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                                 | 115                  |                |
| <i>Много за обед</i>                                 |  | 670                    | 28,82                | 27,96        | 86,01        | 708,14   | 51,955                            |                      |                |
| <i>подник</i>  | ватрушка с повидлом                      | 70                     | 5,73                 | 3,56         | 41,7         | 220,12   | 0                                 | 50                   |                |
|  | чай с сахаром                            | 150                    | 0,19                 | 0            | 11,42        | 45,87    | 2,175                             | 502                  |                |
| <i>Много за подник</i>                               |  | 220                    | 5,92                 | 3,56         | 53,12        | 265,99   | 2,175                             |                      |                |
| <i>Много за весь день</i>                            |  | 1345                   | 46,19                | 51,29        | 212,41       | 1494,4   | 59,174                            |                      |                |
| <i>Среднее значение за неделю</i>                    |  | 1388                   | 54,05                | 53,07        | 201,91       | 1505,975 | 58,4199                           |                      |                |
| <i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за</i> |  |                        | 14,36                | 31,72        | 53,63        | 15059,75 | 15,52                             |                      |                |

Категория: Дети от 3-7 лет

Заведующий ДОО

Утверждаю  
А.С. Грызунова

Меню Пятница (2 недели 10 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 манная вязкая                       | 250                   | 10                   | 12,65        | 45,85         | 338,07                                   | 0,825               | 256           |     |
|  | Булгуровый с маслом                      | 35                    | 1,63                 | 10,94        | 8,89          | 140,7                                    | 0                   | 100           |     |
|  | чай с сахаром                            | 200                   | 3,72                 | 3,66         | 24,96         | 144,48                                   | 0,6                 | 508           |     |
|  | Сок                                      | 100                   | 0,3                  | 0,1          | 15,2          | 68                                       | 4                   | 537           |     |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | <b>585</b>            | <b>15,65</b>         | <b>27,35</b> | <b>94,9</b>   | <b>691,25</b>                            | <b>5,425</b>        |               |     |
| обед:  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60                    | 0,98                 | 6,05         | 5,78          | 81,52                                    | 22,98               | 2             |     |
|  | Рассольник                               | 250                   | 7,88                 | 11,45        | 13,75         | 190,1                                    | 18,225              | 138           |     |
|  | картофельное пюре                        | 150                   | 3,29                 | 5,37         | 21,71         | 148,73                                   | 25,335              | 434           |     |
|  | Котлеты, биточки, пшеница                | 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                   | 115           |     |
|  | <b>Итого за обед</b>                     |                       | <b>840</b>           | <b>34,32</b> | <b>34,49</b>  | <b>106,52</b>                            | <b>870,01</b>       | <b>66,652</b> |     |
|  | полдник                                  | ватрушка с повидлом   | 80                   | 6,54         | 4,07          | 47,66                                    | 251,57              | 0             | 50  |
|  |  | чай с сахаром         | 200                  | 0,26         | 0             | 15,22                                    | 61,16               | 2,9           | 502 |
| <b>Итого за полдник</b>  |  | <b>280</b>            | <b>6,8</b>           | <b>4,07</b>  | <b>62,88</b>  | <b>312,73</b>                            | <b>2,9</b>          |               |     |
| <b>Итого за весь день</b>  |  | <b>1705</b>           | <b>56,77</b>         | <b>65,91</b> | <b>264,3</b>  | <b>1873,99</b>                           | <b>74,977</b>       |               |     |
| <b>Среднее значение за период</b>  |  | <b>1736</b>           | <b>66,26</b>         | <b>66,8</b>  | <b>249,09</b> | <b>1866,031</b>                          | <b>69,1699</b>      |               |     |
| <b>Соержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |                       | <b>14,2</b>          | <b>32,22</b> | <b>53,39</b>  | <b>18660,31</b>                          | <b>14,83</b>        |               |     |