

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Меню Среда (1 неделя 3 день)

Утверждаю
Заведующий ДООУ А.С. Грыгунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3 завтрак:	Каша манная вязкая	180	1,5-3	1,5-3	1,5-3	1,5-3	243,41	0,594	256
	Вутерброды с сыром	45	7,2	9,11	9,74	152,28	0,14	97	
	Кофейный напиток молоком	150	6,52	9,5	11,48	76,41	0,45	514	
	Сок	100	2,44	2,44	15,2	68	4	537	
Итого за завтрак		475	16,46	21,15	69,43	540,1	5,184		
обед:	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,55	2,34	25,17	2,85	50	
	Суп с рыбными консервами	160	14,8	3,63	11,31	137,49	11,776	159	
	пюре картофельное	130	2,85	4,65	18,81	128,9	21,957	434	
	Голубцы ленивые	180	17,19	10,6	12,71	216,16	49,68	37	
Итого за обед		600	36,82	16,41	65,79	558,89	68,806		
полдник	плюшка с повидлом	70	5,83	4,71	41,69	229,39	0	49	
	Чай с сахаром	150	0,19	0	11,42	45,87	2,175	502	
Итого за полдник	йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	536	
		390	13,52	9,51	58,36	377,26	3,075		
Итого за весь день		1465	66,8	47,07	193,58	1476,25	77,065		

Категория: дети от 3-7 лет

Заведующий ДОУ

А.С. Грызуннова

Утверждаю

Меню Среда (1 недели 3 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	У			
День 3 завтрак:	Каша манная вязкая	250	10	12,65	45,85	338,07	0,825	256	
	Бутерброды с сыром	45	6,52	9,5	9,74	152,28	0,14	97	
	Кофейный напиток молоком	200	3,26	3,26	15,3	101,88	0,6	514	
	Сок	100	0,3	0,1	15,2	68	4	537	
Итого за завтрак		595	20,08	25,51	86,09	660,23	5,565	50	
обед:	Салат из печатого лука	40	0,53	2,07	3,12	33,56	3,8	159	
	Суп с рыбными консервами	180	16,65	4,09	12,73	154,67	13,248	434	
	картофельное пюре	150	3,29	5,37	21,71	148,73	25,335	37	
	Голубцы ленивые	200	19,1	11,78	14,12	240,18	55,2	526	
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	19,22	77,64	6	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		870	45,13	24,11	102,18	807,08	103,583	50	
полдник	пшошка с повидлом	80	6,66	5,58	47,3	262,16	0	502	
	Чай с сахаром	200	0,26	0	15,22	61,16	2,9		
	йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	536	
Итого за полдник		480	16,92	11,98	69,52	459,32	4,1		
Итого за весь день		1945	82,13	61,6	257,79	1926,63	113,248		