

Категория: дети от 1,5 до 3 лет

Заведующий ДДУ

Утверждаю
А.С. Грызунцова

Меню Среда (2 недели 8 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | 1,5 - 3 | 1,5 - 3 | 1,5 - 3 | 1,5 - 3 | 1,5 - 3 | 1,5 - 3 | |
| завтрак: | Каша овсяная | 150 | 10,68 | 20,96 | 45,81 | 413,62 | 1,785 | 260 |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 35 | 4,92 | 7,89 | 7,45 | 121,76 | 0,105 | 97 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,44 | 2,44 | 11,48 | 76,41 | 0,45 | 514 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 68 | 4 | 537 |
| Итого за завтрак | | 435 | 18,34 | 31,39 | 79,94 | 679,79 | 6,34 | |
| обед: | Салат из кукурузы (конс.) | 40 | 0,82 | 2,55 | 4,96 | 46,18 | 1,784 | 85 |
| | Суп с макаронными изделиями и | 200 | 8,04 | 8,26 | 15,26 | 168,3 | 10,74 | 164 |
| | Рагу из птицы | 70 | 6,07 | 7,85 | 6,31 | 119,98 | 7,658 | 412 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 540 | 19,11 | 19,17 | 66,1 | 511,65 | 20,182 | |
| полдник | Ватрушка с повидлом | 70 | 5,83 | 4,71 | 41,39 | 229,39 | 0 | 49 |
| | Йогурт | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 102 | 0,9 | 536 |
| | чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,27 | 44,07 | 0,075 | 502 |
| | яблоко | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 | 118 |
| Итого за полдник | | 470 | 13,33 | 9,51 | 57,91 | 375,46 | 0,975 | |
| Итого за весь день | | 1445 | 50,78 | 60,07 | 203,95 | 1566,9 | 27,497 | |

Категория: дети от 3-7 лет

Утверждено
Заведующий ДОУ А.С. Грызунова

Меню Среда (2 неделя 8 день)

| Примечание пункт | 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: 2-й завтрак | Каши Бюргерия | 200 | 14,24 | 27,94 | 61,08 | 551,5 | 2,38 | 260 |
| | Буtterфoрma с мaслoм и сырoм | 45 | 6,33 | 10,15 | 9,58 | 156,55 | 0,135 | 97 |
| | Кофе-молочный напиток с 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 | | 545 | 24,13 | 41,45 | 101,16 | 877,93 | 7,115 | |
| Обед: | Салат из огурцов (конс.) | 60 | 1,23 | 3,82 | 7,45 | 69,28 | 2,676 | 85 |
| | Суп с макаронными изделиями и рагу из птицы | 250 | 10,05 | 10,33 | 19,08 | 210,38 | 13,425 | 164 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 80 | 6,94 | 8,97 | 7,22 | 137,12 | 8,752 | 412 |
| | Хлеб мясной | 200 | 0,1 | 0 | 19,4 | 73,8 | 0 | 527 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 114 |
| Итого за обед | | 690 | 23,44 | 23,76 | 84,43 | 642,88 | 24,853 | 115 |
| Ужин: | капустка с помидором | 80 | 6,66 | 5,38 | 47,3 | 262,16 | 0 | 49 |
| | Пюре | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | 1,2 | 536 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0,1 | 502 |
| | яблоко | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 | |
| Итого за ужин | | 580 | 17,76 | 11,98 | 77,42 | 499,92 | 61,3 | |
| Итого за весь день | | 1815 | 65,33 | 77,19 | 263,01 | 2020,73 | 93,268 | |