

МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	150	4,98	5,69	21,10	153	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,33	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Завтрак 1		343	10,64	10,36	51,56	342,62	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	44 (420)
Итого за Завтрак 2		140	4,9	4,2	6,8	84,85	
Обед	Салат витаминный	30	0,5	2,2	1,48	27,35	2
Обед	Свекольник со сметаной к/б	150/5	1,15	3,09	8,51	65,42	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	160	14,26	13,38	21,63	259,74	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	3 9(376)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	84 (-)
Итого за Обед		555	20,29	19,2	70,1	530,45	
Полдник	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	80	0,4	0	8,08	34,13	37 (418)
Полдник	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	1(43)
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Полдник		250	6,28	4,99	31,39	198,27	
Итого за день		1288	42,11	38,75	159,85	1156,19	

МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		440	13,95	14,03	67,30	453,56	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	44 (420)
Итого за Завтрак 2		165	5,8	5,0	8,0	100,0	
Обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Свекольник со сметаной к/б	250/10	2,44	5,02	14,93	107,78	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	210	18,81	17,43	27,91	338,35	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		775	27,26	28,15	96,46	738,9	
Полдник	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Полдник		335	8,21	6,65	40,38	257,6	
Итого за день		1715	55,22	53,83	212,14	1550,06	

Завхоз *Клеф* Кондурова Р.Р.

Медсестра *Верушкина* Верушкина Н.В.

Повар *Насыкова* Насыкова С.А.