

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

НЕДЕЛЯ 1, день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	33	2,03	3,21	11,34	127	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	5,69	7,36	24,57	186,55	25 (173)
Завтрак 1	Чай сладкий	150	0,00	0,00	6,99	26,53	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Завтрак 1		353	9,28	10,59	52,5	387,22	
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 овощной	30	0,2	1,8	0,7	20,2	5
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	200/5	6,28	3,92	10,2	82,0	19 (63)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	70/20	7 3/ 0,72	3 8/ 2,5	3 86/ 2,7	56 57/ 36,0	47 (147) 56 (352)
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,04	3,96	20,77	134,15	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	39 (376)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	84 (-)
Итого за Обед		635	22,31	16,51	79,11	518,65	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	27	140,28	171
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	6,99	26,53	36 (392)
Итого за Полдник		320	6,51	6,77	43,59	213,95	
Итого за день		1448	53,48	38,07	182	1204,67	

МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 3-7 лет
НЕДЕЛЯ 1, день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	200	7,30	8,48	30,87	228,0	25 (173)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		455	12,19	13,14	69,23	508,84	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок)	165	5,8	5	8	100	44(420)
Итого за Завтрак 2		165	5,8	5	8	100	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	100/30	10 46/ 0,94	5 41/ 3,2	5 52/ 3,4	80 82/ 46,6	47 (147) 56 (352)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,53	78,37	39 (376) 83 (-)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		840	25,52	24,98	107,88	736,36	
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	6,8	8,1	26,85	207,8	27(93)
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Итого за Полдник		405	8,75	8,12	48,83	304,64	
Итого за день		1865	52,26	51,24	233,94	1649,84	

Завхоз Клеф Кондурова Р.Р.

Медсестра Верушкина Верушкина Н.В.

Повар Насыкова Насыкова С.А.