

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

НЕДЕЛЯ 1, день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 День 4							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36,0	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	150	5,41	7,07	20,35	165,16	26 (171)
Завтрак 1	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	43 (412)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Завтрак 1		365	11,75	13,64	52,91	386,19	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	95	1,5	0,1	19,2	89,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	1,5	0,1	19,2	89,0	
Обед	Салат овощной	30	0,5	2,2	1,48	27,35	2 (11)
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной м/к	150/5	1,77	3,92	11,26	87,66	16 (76)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/20	12,6/ 0,2	14,1/ 0,8	3,93/ 1,6	193,4/ 14,9	46 (152) 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30	242,5	186
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	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	84 (-)
Итого за Обед		635	25,27	25,17	86,75	743,75	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	44 (420)
Полдник	Лапшевник с творогом и соусом	130/30	18,65/ 1,2	8,99/ 1,0	12,72/ 2,4	160,3/ 35,3	74 (237) 58 (113)
Итого за Полдник		300	24,75	14,19	21,92	280,45	
Итого за день		1395	63,27	53,1	180,78	1499,39	

МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 3-7 лет
НЕДЕЛЯ 1, день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 День 4							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,2	26 (171)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	43 (412)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		440	15,07	16,2	64,43	468,41	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной м/к	250/10	2,85	6,27	18,28	141,43	16 (76)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	51 (171) 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	186
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		765	28,68	24,39	105,7	760,92	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Лапшевник с творогом и соусом	200/30	15,71/ 1,2	7,06/ 1,0	40,44/ 2,4	285,98/ 35,3	№175 58 (113)
Итого за Полдник		395	22,71	13,06	50,84	421,28	
Итого за день		1700	67,96	53,75	240,17	1739,61	

Завхоз Кур Кондурова Р.Р.

Медсестра Верушкина Верушкина Н.В.

Повар Насыкова Насыкова С.А.