

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

**НЕДЕЛЯ 1, день 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 День 5</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	23	1,58	2,4	9,64	69,15	85 (1)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	150	5,33	7,81	17,69	161,56	28 (168)
Завтрак 1	Чай с сахаром	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 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>343</b>	<b>8,47</b>	<b>10,23</b>	<b>62,94</b>	<b>304,38</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	80	0,4	0	8,08	34,13	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8,08</b>	<b>34,13</b>	
Обед	Салат овощной	30	0,3	2,5	1,6	28	7(9)
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	1,8	2,38	9,88	78,87	39(204)
Обед	Рагу овощное с мясом	150	2,40	11,33	13,59	166	7.17(621)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	41 (396)
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 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>8,66</b>	<b>16,73</b>	<b>56,07</b>	<b>424,81</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	50	1,3	1,5	14,4	76,3	80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>	<b>21,2</b>	<b>161,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1183</b>	<b>23,73</b>	<b>32,66</b>	<b>148,29</b>	<b>924,47</b>	

**МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 3-7 лет**  
**НЕДЕЛЯ 1, день 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 День 5</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	200	7,0	9,12	23,25	201,4	28 (168)
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 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>11,33</b>	<b>12,76</b>	<b>59,69</b>	<b>401,96</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Обед	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	65
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
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 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>9,46</b>	<b>17,85</b>	<b>73,22</b>	<b>500,96</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80 81 (34), 82(35)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>51,2</b>	<b>329,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>30,79</b>	<b>40,01</b>	<b>194,21</b>	<b>1274,59</b>	

Завхоз *Клеф* Кондурова Р.Р.

Медсестра *Верушкина* Верушкина Н.В.

Повар *Насыкова* Насыкова С.А.