

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

Неделя 1, день 1

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	5,41	7,07	20,35	165,15	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	11,07	11,47	50,81	354,77	
Завтрак 2	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	41 (396)
Итого за Завтрак 2		150	0	0	8,4	37,2	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30	0,8	2,5	1,95	33,5	33
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	63,20	39 (376), 40 (521)
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	20,59	19,5	70,57	536,6	
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
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		1298	37,94	35,96	161,17	1126,84	

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

Неделя 1, день 1

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	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Итого за Завтрак 2		180	0	0	11,14	49,6	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	60	1,57	5,1	3,9	67	33
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		875	28,26	28,18	94,59	734,93	
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		325	8,21	6,65	40,38	257,6	
Итого за день		1820	50,42	48,86	213,41	1495,69	

Завхоз  Кондурова Р.Р.
Медсестра  Верушкина Н.В.
Повар  Насыкова С.А.