

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

### Неделя 1, день 2

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                    |                                              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
|                    |                                              | Неделя 1     | День 2           |       |          |                            |                |
| Завтрак 1          | Бутерброд с маслом                           | 3/20         | 1,58             | 2,4   | 9,64     | 69,15                      | 85 (1)         |
| Завтрак 1          | Сыр (порциями)                               | 10           | 2,3              | 2,93  | 0        | 36,0                       | 86 (7)         |
| Завтрак 1          | Каша манная молочная                         | 130          | 4,0              | 4,8   | 20,1     | 140,0                      | 268 (59)       |
| Завтрак 1          | Чай с лимоном                                | 150          | 0,1              | 0,02  | 8,5      | 34,17                      | 42(412)        |
| Завтрак 1          | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,56             | 0,02  | 9,6      | 47,14                      | 83 (-)         |
| Итого за Завтрак 1 |                                              | 342          | 9,54             | 10,17 | 47,84    | 326,46                     |                |
| Завтрак 2          | Соки фруктовые (овощные, ягодные)            | 80           | 0,4              | 0     | 8,08     | 34,13                      | 37 (418)       |
| Итого за Завтрак 2 |                                              | 80           | 0,4              | 0     | 8,08     | 34,13                      |                |
| Обед               | Салат из свеклы с чесноком                   | 30           | 0,4              | 2,3   | 2,3      | 32,5                       | 22             |
| Обед               | Суп гороховый (с гренками)                   | 150          | 2,25             | 2,35  | 9,47     | 69,09                      | 17(81)         |
| Обед               | Жаркое по - домашнему                        | 160          | 15,57            | 12,8  | 15,45    | 230,82                     | 54(276)        |
| 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 (-)         |
| Итого за Обед      |                                              | 550          | 22,65            | 17,97 | 58,22    | 484,65                     |                |
| Полдник            | Кофейный напиток с молоком                   | 150          | 2,52             | 2,26  | 11,22    | 73,4                       | 35 (395)       |
| Полдник            | Ватрушка королевская                         | 50           | 4,4              | 7,4   | 24,6     | 182,3                      | 71 (430)       |
| Итого за Полдник   |                                              | 200          | 6,92             | 9,66  | 35,82    | 339,98                     |                |
| Итого за день      |                                              | 1172         | 39,51            | 37,8  | 149,96   | 118522                     |                |

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

### Неделя 1, день 2

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                    |                                              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
|                    |                                              | Неделя 1     | День 2           |       |          |                            |                |
| Завтрак 1          | Бутерброд с маслом                           | 5/30         | 2,38             | 3,62  | 14,46    | 103,72                     | 85 (1)         |
| Завтрак 1          | Сыр (порциями)                               | 15           | 3,5              | 4,4   | 0        | 54,0                       | 86 (7)         |
| Завтрак 1          | Каша манная молочная                         | 200          | 6,2              | 7,5   | 30,9     | 215,4                      | 268 (59)       |
| 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 |                                              | 455          | 14,17            | 15,56 | 68,7     | 477,61                     |                |
| Завтрак 2          | Соки фруктовые (овощные, ягодные)            | 100          | 0,5              | 0     | 10,1     | 42,67                      | 37 (418)       |
| Итого за Завтрак 2 |                                              | 100          | 0,5              | 0     | 10,1     | 42,67                      |                |
| Обед               | Салат из свеклы с чесноком                   | 60           | 0,83             | 4,54  | 4,55     | 65,0                       | 22             |
| Обед               | Суп гороховый (с гренками)                   | 250          | 3,72             | 3,67  | 15,61    | 110,17                     | 17(81)         |
| Обед               | Жаркое по - домашнему                        | 180          | 17,5             | 16,88 | 17,59    | 281,06                     | 54(276)        |
| 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 (-)         |
| Итого за Обед      |                                              | 745          | 27,2             | 25,71 | 77,09    | 649,26                     |                |
| Полдник            | Кофейный напиток с молоком                   | 180          | 2,52             | 2,26  | 14,21    | 84,78                      | 35 (395)       |
| Полдник            | Ватрушка королевская                         | 70           | 6,2              | 10,3  | 34,4     | 255,2                      | 71 (430)       |
| Итого за Полдник   |                                              | 250          | 8,72             | 12,56 | 48,61    | 339,98                     |                |
| Итого за день      |                                              | 1550         | 50,59            | 53,83 | 204,5    | 1509,52                    |                |

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