

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		
День 4							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	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 пшениная 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		353	10,95	12.44	48,09	351,62	
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 свеклы с чесноком	30	0,4	2,3	2,3	32,5	22
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 (171) 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25.76	162,0	4,3
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		585	25,08	25,21	83,33	668,84	
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Полдник	Лапшевник с творогом и соусом	130/20	18,65/ 0,8	8,99/ 0,7	12,75/ 1,6	275,46/ 23,5	№125 58 (113)
Итого за Полдник		165	19.47	9,69	24,33	336,87	
Итого за день		1253	55.5	47,34	164,15	1394,53	

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		
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 пшеничная 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		455	15,07	16,2	64,43	468,41	
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 свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	22
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	19,87/ 0,3	22,19/ 1,3	6,18/ 2,4	303,4/ 22,35	46 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	4,45	71.25	295	18
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		825	34,12	39,38	150,51	1048,98	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Полдник	Лапшевник с творогом	150	20.2	20,2	20,2	285.46	№58
Итого за Полдник		330	20.2	20,2	30,18	323,37	
Итого за день		1790	69,39	75,78	256,26	1890,36	

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