

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

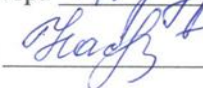
Неделя 1, день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	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 сладкий	150	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Завтрак 1		343	8,43	10,23	46,91	315,76	
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 репчатого лука с зеленым горошком	30	0,8	3,5	1,95	33.2	33
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	1,68	3,53	7,34	68,18	42
Обед	Рагу овощное с мясом	150	2,4	11,33	13,59	166,0	65
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		570	9,04	18,88	53,88	419,32	
Полдник	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,20	39 (376), 40 (521)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	50	1,3	1,5	14,4	76,3	80 81 (34), 82(35)
Итого за Полдник		200	1,52	1,51	30,28	139,5	
Итого за день		1193	19,39	30,62	139,15	908,71	

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		
День 5							
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 (-)
Итого за Завтрак 1		458	11,33	12,76	59,69	401,96	
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 репчатого лука с зеленым горошком	60	1,57	5,1	3,9	67	33
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Обед	Рагу овощное с мясом	200	3,24	17,36	18,26	242	7.17
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		715	11,81	29,27	73,84	614,5	
Полдник	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80 81 (34), 82(35)
Итого за Полдник		250	3,99	4,41	62,85	307,37	
Итого за день		1523	27,63	46,44	206,48	1366,5	

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