

**МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 2-3 лет**  
**НЕДЕЛЯ 2, день 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 День 10</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	23	1,58	2,4	9,64	69,15	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36	86 (7)
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая	150	4,73	7,03	20,88	165,31	№29(179)
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0	0	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>353</b>	<b>10,17</b>	<b>12,38</b>	<b>47,11</b>	<b>344,13</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	36,1	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>36,1</b>	
Обед	Салат овощной	30	0,5	2,2	1,48	27,35	22
Обед	Суп с рыбными консервами	150	8,53	3,69	9,90	107,79	22 (87)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/20	17,6/ 0,2	14,1/ 0,8	3,93/ 1,6	193,4/ 14,9	461 (521)
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,04	3,96	20,77	134,15	62 (204)
Обед	Чай с сахаром	150	0	0	6,99	26,53	36 (392)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>29,03</b>	<b>25,54</b>	<b>67,27</b>	<b>635,76</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	50	4,00	12,00	31,5	246,63	81 (34)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>8,9</b>	<b>16,2</b>	<b>38,3</b>	<b>331,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1218</b>	<b>48,48</b>	<b>54,5</b>	<b>161,99</b>	<b>1347,47</b>	

**МЕНЮ МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 3-7 лет**  
**НЕДЕЛЯ 2 день 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2, День 10</b>							
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 рисовая жидкая	200	6,20	8,08	26,33	206,40	29(179)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	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>455</b>	<b>14,03</b>	<b>16,12</b>	<b>62,77</b>	<b>460,96</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп с рыбными консервами	250	14,14	5,89	16,46	176,85	22 (87)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,77 0,3	7,57 1,3	14,47 2,4	128,57 22,35	51 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
Обед	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
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>805</b>	<b>38,42</b>	<b>25,95</b>	<b>95,35</b>	<b>777,93</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
<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>1595</b>	<b>62,35</b>	<b>51,77</b>	<b>209,32</b>	<b>1614,89</b>	

Завхоз Клеф Кондурова Р.Р.

Медсестра Верушкина Верушкина Н.В.

Повар Насыкова Насыкова С.А.