

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

**НЕДЕЛЯ 2, день 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 День 7</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	23	1,58	2,4	9,64	69,15	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,41	7,07	20,35	165,16	23(99)
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	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>343</b>	<b>12,2</b>	<b>14,35</b>	<b>59,54</b>	<b>416,43</b>	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	44 (420)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>140</b>	<b>4,9</b>	<b>4,2</b>	<b>6,8</b>	<b>84,85</b>	
Обед	Салат овощной	30	0,5	2,2	1,48	27,35	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	200/5	6,28	3,92	10,2	82,0	19 (63)
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	46(152) 55 (366)
Обед	Рис припущенный	110	2,7	4,4	24,8	150,0	419(11)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	39 (376)
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 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>643</b>	<b>32,51</b>	<b>24,95</b>	<b>98,74</b>	<b>729,07</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	26,53	36 (392)
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 (-)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>15,76</b>	<b>12,26</b>	<b>31,74</b>	<b>300,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1446</b>	<b>65,37</b>	<b>55,76</b>	<b>196,82</b>	<b>1531,02</b>	

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

**НЕДЕЛЯ 2, день 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 День 7</b>							
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
Завтрак 1	Чай с сахаром	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 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>13,95</b>	<b>14,03</b>	<b>67,3</b>	<b>453,56</b>	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	44(420)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>165</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>100,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	15 (69)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13 7/ 0,3	7 5/ 1,3	1 4/ 2,4	128 5/ 22,35	55 (366)
Обед	Рис припущенный	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419(11)
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 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>26,76</b>	<b>24,9</b>	<b>101,24</b>	<b>739,17</b>	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36(392)
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1(43)
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>7,71</b>	<b>6,65</b>	<b>34,26</b>	<b>252,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>54,22</b>	<b>50,58</b>	<b>210,8</b>	<b>1545,57</b>	

Завхоз Куря Кондурова Р.Р.

Медсестра Верушкина Верушкина Н.В.

Повар Насыкова Насыкова С.А.