

## 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>День 10</b>							
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	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>343</b>	<b>10,17</b>	<b>12,38</b>	<b>47,11</b>	<b>344,13</b>	
Завтрак 2	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	41 (396)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>37,2</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,3	2,3	32,5	22
Обед	Суп с рыбными консервами	150	8,53	3,69	9,9	107,79	22 (87)
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	51 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,04	3,96	20,77	134,15	62 (204)
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	6,7	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>29,15</b>	<b>25,38</b>	<b>76,98</b>	<b>677,99</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	26,53	36 (392)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	50	1,3	1,5	14,4	76,3	80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>21,39</b>	<b>102,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1273</b>	<b>40,62</b>	<b>39,26</b>	<b>153,88</b>	<b>1162,15</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>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	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,14</b>	<b>49,6</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	22
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	19,87/ 0,3	22,19/ 1,3	6,18/ 2,4	303,4/ 22,35	46 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
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>815</b>	<b>45,08</b>	<b>40,12</b>	<b>108,58</b>	<b>987,32</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>4,4</b>	<b>53,18</b>	<b>266,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>62,81</b>	<b>60,64</b>	<b>235,67</b>	<b>1764,79</b>	

Завхоз *Клеф* Кондурова Р.Р.

Медсестра *Верушкина* Верушкина Н.В.

Повар *Насыкова* Насыкова С.А.