

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		
День 7							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	0,64	69,15	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,41	7,07	20,35	165,15	23
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	26,53	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Завтрак 1		343	8,55	9,49	37,58	307,97	
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	2,5	1,95	33,5	33
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	200/5	6,28	3,92	10,2	82,0	19 (69)
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	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	63,20	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		655	24,36	26,25	80,96	651,74	
Полдник	Чай сладкий	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(43)
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	83 (-)
Итого за Полдник		320	5,88	4,99	30,3	190,67	
Итого за день		1398	39,19	40,73	156,92	1184,51	

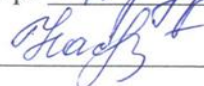
Меню МБДОУ детский сад «Ласточка» для детей 3-7 лет

Неделя 2, день 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
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	0,00	0,00	9,98	37,91	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		458	11,43	11,78	63,07	406,76	
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	7,82	4,9	13,75	102,5	19
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	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 (-)
Итого за Обед		800	38,2	39,4	103,38	894,35	
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 (-)
Итого за Полдник		405	7,71	6,65	40,26	252,84	
Итого за день		1763	57,84	57,83	216,81	1596,27	

Завхоз  Кондурова Р.Р.

Медсестра  Верушкина Н.В.

Повар  Насыкова С.А.