

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

Неделя 2, день 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидлю)	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 (-)
Итого за Завтрак 1		343	10,17	12,38	47,11	344,13	
Завтрак 2	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	41 (396)
Итого за Завтрак 2		150	0	0	8,4	37,2	
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 (-)
Итого за Обед		580	29,15	25,38	76,98	677,99	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	6,99	26,53	36 (392)
Полдник	Кондитерские изделия (пряник,печенье, вафли)	50	1,3	1,5	14,4	76,3	80
Итого за Полдник		200	1,3	1,5	21,39	102,83	
Итого за день		1273	40,62	39,26	153,88	1162,15	

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

Неделя 2, день 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидлю)	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 (-)
Итого за Завтрак 1		455	14,03	16,12	62,77	460,96	
Завтрак 2	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Итого за Завтрак 2		180	0	0	11,14	49,6	
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 (-)
Итого за Обед		815	45,08	40,12	108,58	987,32	
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
Полдник	Кондитерские изделия (пряник,печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80
Итого за Полдник		250	3,7	4,4	53,18	266,91	
Итого за день		1700	62,81	60,64	235,67	1764,79	

Завхоз  Кондурова Р.Р.

Медсестра  Верушкина Н.В.

Повар  Насыкова С.А.