

Заведующий МБДОУ "Улыбка"
Афанасьева О.В.
24.11.2023

УТВЕРЖДАЮ
(подпись)
(И.О.)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

ясли 1-3

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая на цельном молоке/Замена на сухом молоке	150	7,26	7,65	29,61	216,48	272
	Бутерброд с сыром	40	4,70	2,69	14,23	94,13	96
	Кофейный напиток на цельном молоке/Замена на сухом молоке	180	4,32	3,60	12,80	103,43	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	16,28	13,94	56,64	414,04	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Кукуруза консервированная порционно	30	0,66	0,12	3,36	17,4	23
	Бульон куриный с яйцом и сметаной	150	1,11	3,66	1,14	42,1	127
	Котлета куриная	50	0,92	3,16	2,72	42,22	29 1
	Картофельное пюре на цельном молоке/Замена на сухом молоке	110	2,48	2,65	16,83	101,3	317
	Соус красный основной	15	0,21	0,74	1,31	12,81	457
	Компот из свежих фруктов	180	0,36	0,09	9,67	41,67	528
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	115
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	1,54	0,28	7,54	40,2	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	8,07	10,80	47,40	319,06	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	60	8,79	7,90	21,91	195,24	596
	Чай со сгущенным молоком	180	4,09	4,19	8,68	87,75	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	12,88	12,09	30,59	282,99	
УЖИН	Капуста тушеная с куриным мясом	160	3,62	6,21	10,64	114,96	421
	Чай с лимоном, с сахаром	180	0,04	0,00	5,54	22,59	504
	Хлеб ржано-пшеничный (ужин)	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
	Хлеб пшеничный йодированный(ужин)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	114
	Зефир	20	0,20	0,02	16,00	69,8	155
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6,98	6,71	49,38	290,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	44,62	43,62	197,11	1361,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

я сад 3-7

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая на цельном молоке/Замена на сухом молоке	200	9,68	10,20	39,48	288,64	272
	Бутерброд с сыром	60	7,04	4,04	21,35	141,19	96
	Кофейный напиток на цельном молоке/Замена на сухом молоке	200	4,80	4,00	14,22	114,92	513
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	21,52	18,24	75,05	544,75	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Кукуруза консервированная порционно	50	1,10	0,20	5,60	29	23
	Бульон куриный с яйцом и сметаной	200	1,48	4,88	1,52	56,14	127
	Котлета куриная	70	1,29	4,43	3,81	59,11	29 1
	Картофельное пюре на цельном молоке/Замена на сухом молоке	130	2,92	3,13	19,89	119,72	317
	Соус красный основной	20	0,28	0,99	1,74	17,09	457
	Компот из свежих фруктов	200	0,40	0,10	10,74	46,3	528
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	115
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	1,54	0,28	7,54	40,2	176
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	10,59	14,21	60,50	410,28	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	70	10,25	9,22	25,56	227,78	596
	Чай со сгущенным молоком	200	4,54	4,66	9,64	97,5	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	14,79	13,88	35,20	325,28	
УЖИН	Капуста тушеная с куриным мясом	180	4,07	6,98	11,97	129,33	421
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,04	0,00	6,16	25,1	504
	Хлеб пшеничный йодированный(ужин)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	114
	Хлеб ржано-пшеничный (ужин)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	Зефир	20	0,20	0,02	16,00	69,8	155
ИТОГО ЗА УЖИН		450	8,20	7,62	55,10	327,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	55,51	54,03	238,95	1662,56	