Афанасьева Ольга Викторовна

Подписано цифровой подписью: Афанасьева Ольга Викторовна
Дата: 2022.11.21 08:23:10 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Улыбка" (должность)
Афанасьева О.В. (ФИО)
21.11.2022 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая на цельном молоке/Замена каша на сухом молоке	150	4,57	4,62	21,26	144,82	256
	Бутерброд с повидлом	40	2,37	0,30	14,49	64,08	101
	Чай с цельным молоком с сахаром/Замена на сухом молоке	180	3,13	2,70	10,49	78,3	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**10,07**	**7,62**	**46,24**	**287**	
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	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	150	1,62	4,89	10,20	91,4	133
	Зразы из говядины с яйцом и луком	60	10,67	9,86	4,84	149,53	381 1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,81	2,73	29,48	161,44	297
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		**545**	**20,00**	**18,69**	**67,87**	**518,41**	
ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	50	4,91	4,70	30,11	184,65	659
	Снежок	150	4,50	9,00	6,15	133,5	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**9,41**	**13,70**	**36,26**	**318,15**	
УЖИН	Суп "Уха"из консерв/Замена на суп картофельный с перловкой на мясокостном бульоне со сметаной	180	1,82	3,08	13,64	89,82	163
	Компот из изюма	180	0,22	0,04	10,13	43,67	526
	Хлеб пшеничный йодированный(ужин)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	114
	Хлеб ржано-пшеничный (ужин)	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**5,16**	**3,60**	**40,97**	**216,41**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1615**	**45,05**	**43,69**	**204,44**	**1394,97**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая на цельном молоке/Замена каша на сухом молоке	200	6,10	6,16	28,34	192,82	256
	Бутерброд с повидлом	55	3,26	0,41	19,92	88,11	101
	Чай с цельным молоком с сахаром/Замена на сухом молоке	200	3,48	3,00	11,66	87	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**455**	**12,84**	**9,57**	**59,92**	**367,93**	
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	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,16	6,52	13,60	121,86	133
	Зразы из говядины с яйцом и луком	70	12,45	11,51	5,64	174,45	381 1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,68	3,22	34,84	190,79	297
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**24,09**	**22,82**	**83,76**	**633,41**	
ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	60	5,89	5,63	36,13	221,59	659
	Снежок	200	6,00	12,00	8,20	178	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**11,89**	**17,63**	**44,33**	**399,59**	
УЖИН	Суп "Уха"из консерв/Замена на суп картофельный с перловкой на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,02	3,42	15,16	99,8	163
	Компот из изюма	200	0,24	0,04	11,26	48,52	526
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		**450**	**6,15**	**4,08**	**47,39**	**251,34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1925**	**55,38**	**54,18**	**248,50**	**1707,27**	