

Заведующий МБДОУ "Улыбка" (подпись)
Афанасьева О.В. (подпись)

(подпись)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая/Замена каша на сухом молоке	150	4,14	4,24	20,55	136,67
	Кофейный напиток с молоком/Замена на чай с сахаром	180	2,77	2,25	10,33	75,64
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	10,99	9,07	38,56	283,91
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	124,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	1,95	0,65	27,30	124,8
ОБЕД	Свекла отварная порционно	30	0,45	0,03	2,64	12,6
	Суп гороховый	150	5,73	5,18	14,68	125,94
	Овощной гарнир	110	2,41	3,32	12,41	90,03
	Котлеты рыбные любительские/Замена на котлеты "Нежные"	50	7,07	4,20	4,11	82,38
	Соус томатный	15	0,20	1,74	1,30	21,74
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,02	10,76	43,58
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	18,28	14,87	58,27	437,83
ПОЛДНИК	Гренки с сыром	50	5,93	3,63	16,35	115,19
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,54	22,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,97	3,63	21,89	137,78
УЖИН	Вареники ленивые	170	24,33	18,02	32,79	391,83
	Соус молочный сладкий	30	1,49	2,23	5,85	49,08
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,31	0,07	12,51	49,59
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА УЖИН		400	27,71	20,52	60,81	533,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	64,90	48,74	206,83	1517,54

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая/Замена каша на сухом молоке	200	5,52	5,66	27,40	182,22
	Кофейный напиток с молоком/Замена на чай с сахаром	180	2,77	2,25	10,33	75,64
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,14	10,63	49,18	349,56
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,25	0,75	31,50	144
ОБЕД	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21
	Суп гороховый	200	7,64	6,90	19,58	167,92
	Овощной гарнир	130	2,85	3,93	14,66	106,4
	Котлеты рыбные любительские/Замена на котлеты "Нежные"	70	9,90	5,87	5,76	115,33
	Соус томатный	20	0,27	2,32	1,74	28,99
	Кисель из ягод свежих	200	0,10	0,02	11,96	48,42
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24,63	19,57	75,30	570,98
ПОЛДНИК	Гренки с сыром	60	7,12	4,36	19,62	138,23
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	6,16	25,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,16	4,36	25,78	163,33
УЖИН	Вареники ленивые	200	28,62	21,20	38,58	460,98
	Соус молочный сладкий	30	1,49	2,23	5,85	49,08
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,34	0,08	13,90	55,1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА УЖИН		450	32,03	23,71	67,99	607,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	79,21	59,02	249,75	1835,75