

Заведующий МБДОУ "Улыбка"

Афанасьева О.В.

23.11.2022

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

если 1-3

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти" вязкая на цельном молоке/Замена на сухом молоке	150	7,73	7,64	25,14	198,69	253 1
	Бутерброд с маслом и сыром	43	3,99	5,16	15,01	116,33	100
	Какао-напиток на сгущенном молоке	180	3,06	2,95	7,02	66,4	511
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		373	14,78	15,75	47,17	381,42	
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	Зеленый горошек консервированный	30	1,23	0,00	3,36	18,36	22 (1)
	Суп с вермишелью на мясокостном бульоне со сметаной	150	4,38	6,35	14,92	134,49	164
	Голубцы ленивые	50	6,64	6,32	5,05	103,93	244
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,61	3,04	20,70	128,79	243
	Соус красный основной	15	0,21	0,74	1,31	12,81	457
	Компот из чернослива	180	0,22	0,04	10,13	45,47	527
	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		565	19,62	16,87	67,84	505,41	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	60	5,48	8,24	1,89	103,67	188
	Молоко цельное заварное с сахаром/Замена на чай с сахаром	180	4,18	3,60	12,19	97,38	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,66	11,84	14,08	201,05	
УЖИН	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,14	7,22	12,31	130,91	147
	Компот из кураги	180	0,38	0,02	9,05	37,76	2
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,64	7,72	38,56	251,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	52,11	52,26	180,75	1394,47	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

сад 3-7

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти" вязкая на цельном молоке/Замена на сухом молоке	200	10,30	10,18	33,52	264,92	253 1
	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,20	6,73	19,54	151,5	100
	Какао-напиток на сгущенном молоке	200	3,40	3,28	7,80	73,78	511
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	18,90	20,19	60,86	490,2	
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	Зеленый горошек консервированный	50	2,05	0,00	5,60	30,6	22 (1)
	Суп с вермишелью на мясокостном бульоне со сметаной	200	5,84	8,46	19,90	179,32	164
	Голубцы ленивые	70	9,30	8,85	7,08	145,5	244
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,45	3,59	24,47	152,2	243
	Соус красный основной	20	0,28	0,99	1,74	17,09	457
	Компот из чернослива	200	0,24	0,04	11,26	50,52	527
	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	710	26,28	22,41	87,25	658,15	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	70	6,39	9,62	2,21	120,95	188
	Молоко цельное заварное с сахаром/Замена на чай с сахаром	200	4,64	4,00	13,54	108,2	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	11,03	13,62	15,75	229,15	
УЖИН	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200	4,60	8,02	13,68	145,46	147
	Компот из кураги	200	0,42	0,02	10,06	41,96	2
	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	8,91	8,66	44,71	290,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1986	65.53	64,96	221,67	1722,94	