

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Дулыбка"

Афанасьева О.В. (подпись)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 7</b>						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая/ Замена на сухом молоке	150	5,41	5,82	21,91	161,38
	Бутерброд с вареной сгущенкой	40	2,30	0,29	14,05	62,13
	Чай с молоком/Замена на чай с сахаром	160	1,39	1,20	7,07	44,16
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>7,31</b>	<b>43,03</b>	<b>267,67</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	124,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>1,95</b>	<b>0,65</b>	<b>27,30</b>	<b>124,8</b>
ОБЕД	Овощи консервированные (огурец соленый)	30	0,24	0,03	0,51	5,4
	Суп гороховый	150	5,73	5,18	14,68	125,94
	Биточки рыбные/Замена на котлеты из говядины	50	10,20	5,60	2,24	100,02
	Рис с овощами	110	3,30	4,41	33,69	187,76
	Соус белый с овощами	15	0,18	0,74	1,16	12,19
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>22,07</b>	<b>16,36</b>	<b>75,41</b>	<b>536,45</b>
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	5,02	7,03	31,37	211,18
	Молоко кипяченое	150	3,45	9,39	19,50	185,64
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>8,47</b>	<b>16,42</b>	<b>50,87</b>	<b>396,82</b>	
УЖИН	Щи из свежей капусты	180	5,67	6,57	11,72	137,48
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,02	0,00	7,60	29,57
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>8,81</b>	<b>7,05</b>	<b>36,52</b>	<b>249,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>50,40</b>	<b>47,79</b>	<b>233,13</b>	<b>1575,71</b>

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 7</b>						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая/ Замена на сухом молоке	200	7,22	7,76	29,22	215,18
	Бутерброд с вареной сгущенкой	55	3,16	0,40	19,32	85,43
	Чай с молоком/Замена на чай с сахаром	180	1,57	1,35	7,96	49,68
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>11,95</b>	<b>9,51</b>	<b>56,50</b>	<b>350,29</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144</b>
ОБЕД	Овощи консервированные (огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	9
	Суп гороховый	200	7,64	6,90	19,58	167,92
	Биточки рыбные/Замена на котлеты из говядины	70	14,28	7,84	3,14	140,03
	Рис с овощами	130	3,90	5,21	39,82	221,9
	Соус белый с овощами	20	0,25	0,99	1,55	16,26
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>29,69</b>	<b>21,49</b>	<b>94,10</b>	<b>686,45</b>	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	5,85	8,20	36,60	246,38
	Молоко кипяченое	180	4,14	11,27	23,40	222,77
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9,99</b>	<b>19,47</b>	<b>60,00</b>	<b>469,15</b>	
УЖИН	Щи из свежей капусты	200	6,30	7,30	13,02	152,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	8,44	32,86
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>10,21</b>	<b>7,92</b>	<b>42,43</b>	<b>288,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1995</b>	<b>64,09</b>	<b>59,14</b>	<b>284,53</b>	<b>1938,53</b>