

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 10" (Должность)
 Афанасьева О.В. (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

↑
 Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	4,98	7,24	1,44	90,82
	Кофейный напиток с молоком/Замена на чай с сахаром	180	2,77	2,25	10,33	75,64
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,33	9,69	21,43	209,18
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза)	30	0,66	0,12	3,36	17,4
	Свекольник	150	1,61	4,14	10,73	86,61
	Голубцы ленивые	50	6,64	6,32	5,05	103,93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,61	3,04	20,70	128,79
	Соус томатный с овощами	15	0,20	0,56	1,30	11,11
	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,02	6,53	26,68
	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	16,14	14,58	60,04	436,08
ПОЛДНИК	Печенье	50	4,25	8,80	31,00	220
	Чай со сгущенным молоком/Замена на чай с сахаром	180	2,83	2,77	6,97	63,45
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,08	11,57	37,97	283,45
УЖИН	Суп-харчо	180	6,26	8,41	19,46	187,02
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	180	0,25	0,05	11,32	47,97
	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 УЖИН		400	9,63	8,94	47,98	317,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	42,59	44,86	180,52	1301,62

Меню приготавливаемых блюд

↑
 Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	5,98	8,69	1,73	108,99
	Кофейный напиток/Замена на чай с сахаром	200	4,82	4,00	14,30	115,84
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,38	12,89	25,69	267,55
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	18,00	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	18,00	72
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза)	50	1,10	0,20	5,60	29
	Свекольник	200	2,14	5,52	14,30	115,48
	Голубцы ленивые	70	9,30	8,85	7,08	145,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,45	3,59	24,47	152,2
	Соус томатный с овощами	20	0,27	0,75	1,73	14,82
	Компот из ягод замороженных	200	0,10	0,02	7,26	29,64
	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	21,48	19,41	77,64	569,56
ПОЛДНИК	Печенье	50	4,25	8,80	31,00	220
	Чай со сгущенным молоком/Замена на чай с сахаром	200	3,14	3,08	7,74	70,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,39	11,88	38,74	290,5
УЖИН	Суп-харчо	200	6,96	9,34	21,62	207,8
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,28	0,06	12,58	53,3
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
ИТОГО ЗА УЖИН		450	11,13	10,02	55,17	364,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	52,38	54,20	215,24	1563,73