



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая/Замена на сухом молоке	200	8,52	9,20	37,60	267,44
	Бутерброд с маслом/Замена на бутерброд с повидлом	46	3,23	4,09	19,43	119,39
	Какао с молоком/Замена на чай с сахаром	180	3,56	2,97	11,86	88,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		426	15,31	16,26	68,89	475,07
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 (горошек зеленый)	50	2,05	0,00	5,60	30,6
	Бульон из кур	200	7,00	5,86	1,52	84,94
	Биточки из птицы	70	14,58	6,48	4,68	128,9
	Пюре картофельное	130	2,92	3,13	19,89	119,7
	Соус сметанный с томатом	20	0,31	1,17	1,83	19,19
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,62	0,04	12,10	51,24
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	30,60	17,16	62,82	517,49
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	70	6,18	7,32	34,20	230,4
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,42	21,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,18	7,32	39,62	251,46
УЖИН	Капуста тушеная	180	12,37	8,46	12,11	173,2
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,16	11,78	61,22
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
	Зефир	20	0,20	0,02	16,00	69,8
ИТОГО ЗА УЖИН		450	16,64	9,26	60,86	407,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1986	68,73	50,00	250,19	1723,26

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая/Замена на сухом молоке	150	6,39	6,90	28,20	200,58
	Бутерброд с маслом/Замена на бутерброд с повидлом	35	2,46	3,11	14,78	90,84
	Какао с молоком/Замена на чай с сахаром	170	3,37	2,80	11,20	83,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	12,22	12,81	54,18	374,75
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 (горошек зеленый)	30	1,23	0,00	3,36	18,36
	Бульон из кур	150	5,25	4,40	1,14	63,71
	Биточки из птицы	50	10,41	4,62	3,34	92,07
	Пюре картофельное	110	2,48	2,65	16,83	101,29
	Соус сметанный с томатом	15	0,23	0,88	1,37	14,39
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,56	0,04	10,89	46,12
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	22,49	12,97	49,30	397,5
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	60	5,30	6,28	29,32	197,48
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	4,51	17,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,30	6,28	33,83	215,03
УЖИН	Капуста тушеная	160	10,99	7,52	10,77	153,95
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,14	10,60	55,1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Зефир	20	0,20	0,02	16,00	69,8
ИТОГО ЗА УЖИН		400	14,47	8,16	54,57	361,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	54,89	40,30	204,98	1404,05

Заведующий МБДОУ "Улыбка" _____

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	
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