

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 06.02.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	41
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	1
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	11
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	11
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0.8	2	3.3	47.7	45
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1.8	2.65	11.3	80.5	36
	Фрикадельки рыбные	50	4.8	10.7	5.8	130.5	53
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	4
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	5
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	6
<b>Итого на обед</b>		<b>580</b>	<b>14.7</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	19
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	14
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ №7  
Н.А.Комлева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 06.02.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5.6	2	27.4	150.4	1
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	2.3	3.3	0.4	38.5	2
	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	3
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>457</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	<b>Итого на второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.9	2.5	9.1	57.5	4
	Суп крестьянский с крупой	180	2.3	7.8	13.4	106.5	5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	70	7.3	9.3	8.3	210.9	6
	Вермишель отварная с маслом	130	3.9	2.3	28.4	135.1	7
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Подник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	9
	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
<b>Итого на подник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	