

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №7

Н.А.Комлева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.01.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	15
	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
Итого на завтрак		355	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	40	2.9	0.1	14	89.3	44
	Рассольник домашний	150	7.62	8.1	4.8	112.4	16
	Плов с мясом	150	2.4	9.25	29.4	195.3	61
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	13
Итого на обед		545	14.7	18.65	71.05	490	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.8	4	16.1	107.5	39
	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	7
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1250	31.5	35.2	152.25	1050	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №7
Н.А. Комлева



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
30.01.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	47
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3.9	1.5	20	120.3	48
	Рассольник домашний	180	8.92	11.5	9.8	180	49
	Плов с мясом	200	3.5	9.5	34.7	226.3	50
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
Итого на обед		693	18.9	23.7	91.35	630	
Полдник	Булка дрожжевая	70	3.8	6.35	16.1	105.8	51
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1535	40.5	45.5	195.75	1350	