

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №7
Н.А.Комлева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 31.01.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	145	21
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	38
	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 свеклы растительным маслом	40	2.6	6.7	9	80	44
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	69
	Рыба тушёная с овощами	50	4.9	8.3	7.55	105.9	70
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	5
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	6
Итого на обед		555	14.7	19.25	71.05	490	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	59
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	14
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1260	31.5	35.8	152.25	1050	



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 31.01.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	52
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	34
	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 свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3.92	3.9	18.05	128.2	53
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	37
	Картофельное пюре	130	4.2	1.6	23.45	110.6	16
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
Итого на обед		703	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Творожная запеканка	70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	9
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1545	40.5	44.8	195.75	1350	