

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Светлячок»
 Черемисина Е.А.
 от «15» 04 2024г.



Категория; Дети 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	155	4,21	4,80	28,46	161	76
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	2,75	12,17	93,03	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,76	4,01	14,96	107,9	2
	Итого за завтрак	350	10,15	11,56	55,59	381,93	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46	123
	Итого за 2 завтрак	100	0,00	0,00	11,50	46	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,85	5,04	13,41	126,62	44
ОБЕД	Котлета мясная	60	3,59	7,97	4,22	133,64	99
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,24	3,93	15,47	104,85	65
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,38	1,99	0,73	20,02	115
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,47	0,03	15,08	49,61	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,74	0,24	10,77	51,2	5
ОБЕД	Хлеб	15	0,89	0,16	7,45	37,2	6
	Итого за обед	515	13,16	19,36	67,13	523,14	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,10	4,73	14,69	189,77	60
ПОЛДНИК	Молоко цельное	150	4,35	3,75	7,05	82,5	127
	Итого за полдник	210	8,45	8,48	21,74	272,27	
УЖИН	Суп - Уха из св/м, рыбы	185	6,12	4,47	5,69	100,1	41
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,74	0,24	10,77	51,2	5
УЖИН	Хлеб	15	0,89	0,16	7,45	37,2	6
УЖИН	Чай сладкий с молоком	180	2,80	2,50	15,78	94,12	134
	Итого за ужин	400	11,55	7,37	39,69	282,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	43,31	46,77	195,65	1485,96	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,65	28,33	52,67	1485,96	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий ЦДЮ «Светлячок»
 Черемисина Е.А.
 от « 15 » 04 2024г.



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	180	6,10	6,18	32,02	212	76
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке(замена без молока)	174	3,62	3,00	14,20	103,29	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,67	4,86	19,94	139,4	2
	Итого за завтрак	400	13,90	14,04	66,16	454,69	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46	123
	Итого за 2 завтрак	100	0,00	0,00	11,50	46	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	3,62	6,05	16,09	153,7	44
ОБЕД	Котлета мясная	70	4,19	9,30	4,92	167,58	99
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,83	4,64	18,28	134	65
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,39	0,35	2,05	12,91	115
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,04	19,30	75,33	122
ОБЕД	Хлеб	20	1,18	0,21	9,93	49,6	5
	Хлеб ржаной	25	2,17	0,28	13,48	64	6
	Итого за обед	635	15,94	20,87	84,05	657,12	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,71	11,79	16,68	234,41	60
ПОЛДНИК	Молоко цельное (замена без молока)	180	5,22	4,50	8,46	99	127
	Итого за полдник	250	10,93	16,29	25,14	333,41	
УЖИН	Суп - Уха из св/м, рыбы	205	7,89	6,07	6,31	110,88	41
УЖИН	Хлеб ржаной	25	2,17	0,28	13,48	64	6
УЖИН	Хлеб	20	1,18	0,21	9,93	49,6	5
УЖИН	Чай сладкий с молоком	200	2,80	2,50	15,78	94,12	134
	Итого за ужин	450	14,04	9,06	45,50	318,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	54,30	60,26	232,35	1809,82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,00	29,98	51,38	1809,82	