

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «Участок «Светлячок»
 Черемисина Е.А.
 от «16» 09 2024г.



Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 2						
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на молоке	160	4,00	6,00	28,67	141,54	65
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	155	3,42	3,73	7,02	66,25	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,76	4,01	14,96	107,9	2
	Итого за завтрак	350	10,18	13,74	50,65	315,69	
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	Огурец соленый	30	0,00	0,00	0,90	4,5	15
ОБЕД	Борщ на м/к бульоне со сметаной,	150	3,17	5,20	8,60	123,48	28
ОБЕД	Тефтеля рыбная	50	9,20	4,12	3,50	95,66	71
ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,19	5,30	21,50	123,6	56
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,03	15,75	62,77	122
ОБЕД	Хлеб	15	1,37	0,18	7,46	37,2	5
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,73	0,24	10,78	51,2	6
	Итого за обед	525	18,12	15,07	68,49	498,41	
ПОЛДНИК	Пряник творожный	50	4,14	8,47	15,96	136,56	82
ПОЛДНИК	Чай сладкий с молоком	150	2,10	1,87	11,84	70,6	134
	Итого за полдник	200	6,24	10,34	27,80	207,16	
УЖИН	Суп с клецками на м/к бульоне	185	3,05	5,91	20,27	209,7	43
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0,00	10,84	41,19	133
УЖИН	Хлеб	15	1,37	0,18	7,46	37,2	5
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,73	0,24	10,78	51,2	6
	Итого за ужин	400	6,21	6,33	49,35	339,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	40,75	45,48	207,79	1405,86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			11,59	29,11	59,12	1405,86	

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Светлячок»
Черемисина Е.А.
от «16» 2024г.



Категория: Дети 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День2							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на молоке.(замена без молока)	180	4,98	7,34	32,67	170,48	65
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке (замена без молока)	174	3,75	4,10	7,70	86,92	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,57	4,86	19,94	139,4	2
	Итого за завтрак	400	12,30	16,30	60,31	396,8	
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	Огурец соленый	40	0,00	0,00	1,20	6	15
ОБЕД	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	6,04	6,84	10,33	130,68	28
ОБЕД	Тефтеля рыбная	70	12,90	6,48	4,90	133,93	71
ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,59	6,26	25,41	162,4	56
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,04	18,90	75,33	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,48	64	6
ОБЕД	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	49,6	5
	Итого за обед	645	26,08	20,16	84,16	651,44	
ПОЛДНИК	Пряник творожный	60	5,57	11,37	19,16	175,88	82
ПОЛДНИК	Чай сладкий с молоком (замена без молока)	190	2,80	2,50	15,78	94,12	134
	Итого за полдник	250	8,37	13,87	28,09	270	
УЖИН	Суп с клецками на м/к бул.	205	3,38	6,55	21,35	232,37	43
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,00	12,05	45,77	133
УЖИН	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	49,6	5
УЖИН	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,48	64	6
	Итого за ужин	450	7,44	7,09	56,82	391,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	53,25	57,16	248,25	1749,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			12,17	29,39	56,74	1749,98	