

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Светлячок»
 Черемисина Е.А.
 от « 17 » 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 3						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке	160	3,06	6,25	25,25	142,27	70
ЗАВТРАК	Какао на молоке	150	3,42	3,73	7,02	66,25	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,95	5,46	14,97	126,4	1
	Итого за завтрак	350	10,43	15,44	47,24	334,92	
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 рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	4,16	6,20	14,29	128,5	32
ОБЕД	Мясные биточки	50	8,01	6,64	3,51	111,99	98
ОБЕД	Сложный гарнир (картофель с капустой)	110	2,59	3,86	21,15	124,57	48
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	8,66	36	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,68	0,12	9,70	45,84	6
ОБЕД	Хлеб	15	1,37	0,18	7,46	37,2	5
	Итого за обед	495	18,08	17,07	64,77	484,1	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	6,50	34,50	215	79
ПОЛДНИК	Молоко цельное	150	4,35	3,75	7,05	79,5	122
	Итого за полдник	200	8,10	10,25	41,55	294,5	
УЖИН	Суп фасолевый на м/к бул.со сметаной	185	3,00	4,00	14,97	130	45
УЖИН	Хлеб	15	1,37	0,18	7,46	37,2	5
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,68	0,12	9,70	45,84	6
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,03	36,1	132
	Итого за ужин	400	6,05	4,30	41,16	249,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	42,66	47,06	206,22	1408,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			12,11	30,07	58,55	1408,66	

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Светлячок»
 Черемисина Е.А.
 от « 19 » 2024г.



Категория: Дети 3-7 года

Прием лици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 3						
ЗАВТРАК	Каша пшенная на молоке(замена без молока)	180	4,87	7,05	28,42	181,92	70
ЗАВТРАК	Какао на молоке (замена без молока)	168	3,75	4,10	7,88	86,92	117
ЗАВТРАК	Какао на молоке (замена без молока)	52	5,09	6,60	19,88	126,4	1
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром						
	Итого за завтрак	400	13,71	17,75	56,18	395,24	
		150	0,00	0,00	17,25	69	123
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый						
	Итого за 2 завтрак	150	0,00	0,00	17,25	69	
		180	6,20	8,99	18,35	164,2	32
ОБЕД	Суп рассольник на м/к.бульоне со сметаной						
		180	6,20	8,99	18,35	164,2	32
ОБЕД	Мясные биточки	70	10,21	9,30	4,90	156,79	98
ОБЕД	Сложный гарнир (картофель с капустой)	130	3,06	4,56	25,00	147,22	48
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,04	10,39	75,33	122
ОБЕД	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	49,6	5
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,47	64	6
	Итого за обед	605	24,02	23,43	82,05	657,14	
		70	4,50	7,80	41,40	258	79
ПОЛДНИК	Печенье						
		180	5,22	4,50	8,46	95,4	122
ПОЛДНИК	Молоко цельное(замена без молока)						
	Итого за полдник	250	9,72	12,30	49,86	353,4	
		205	3,30	4,49	18,18	156,6	45
УЖИН	Суп фасолевый на м/к бул.со сметаной						
		205	3,30	4,49	18,18	156,6	45
УЖИН	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	49,6	5
УЖИН	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,47	64	6
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	117
	Итого за ужин	450	7,29	5,03	51,59	310,2	
		1855	54,74	58,51	256,93	1784,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			12,26	29,50	57,57	1784,98	