

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ «Светлячок»  
 Меремисина Е.А.  
 от « 04 » 2024г.



### Меню приготавливаемых блюд

Категория: Дети 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 8</b>						
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	160	5,31	5,65	24,27	174,24	12
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	155	3,39	2,93	12,98	99,23	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,56	3,83	14,62	102,26	2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,26</b>	<b>12,41</b>	<b>51,87</b>	<b>375,13</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46	123
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>46</b>	
ОБЕД	Огурцы свежие (долькой)	30	0,21	0,02	0,54	3,3	9
ОБЕД	Суп гороховый на м/к бульоне,	150	4,14	6,58	12,58	120	35
ОБЕД	Голубцы ленивые	50	5,72	4,71	5,29	96,68	92
ОБЕД	Пюре картофельное	110	1,68	3,47	18,67	106,16	56
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,03	15,07	62,77	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,74	0,24	10,78	51,2	6
ОБЕД	Хлеб	15	1,36	0,18	7,45	37,2	5
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>15,31</b>	<b>15,21</b>	<b>70,38</b>	<b>477,31</b>	
ПОЛДНИК	Вафли	40	2,24	10,44	25,44	204,8	77
ПОЛДНИК	Молоко цельное	160	4,64	4,00	7,52	88	127
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,88</b>	<b>14,44</b>	<b>32,96</b>	<b>292,8</b>	
УЖИН	Суп шахтерский на м/к бульоне со сметаной	185	5,15	5,76	7,74	144,39	25
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,83	43,22	132
УЖИН	Хлеб	15	1,36	0,18	7,45	37,2	5
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,74	0,24	10,78	51,2	6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>8,25</b>	<b>6,18</b>	<b>31,80</b>	<b>276,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>41,70</b>	<b>47,30</b>	<b>198,42</b>	<b>1467,25</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			<b>11,39</b>	<b>29,01</b>	<b>54,09</b>	<b>1467,25</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ «Светлячок»  
 Черемисина Е.А.  
 от « 17 » 07 2024г.



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная на молоке(замена без молока)	180	6,09	6,90	27,57	199,1	12
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке (замена без молока)	174	3,47	3,00	14,20	103,29	118
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	46	3,67	4,62	19,48	131,88	2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13,23</b>	<b>14,52</b>	<b>61,25</b>	<b>434,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46	123
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие (долькой)	40	0,28	0,03	0,72	4,4	9
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на м/к бульоне,	180	3,89	8,01	16,10	170	35
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	70	7,61	6,60	7,40	135,36	92
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	130	3,05	4,14	22,82	139,75	56
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,04	15,30	75,33	122
<b>ОБЕД</b>	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	49,6	5
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	2,18	0,30	13,47	64	6
	<b>Итого за обед</b>	<b>645</b>	<b>19,11</b>	<b>19,36</b>	<b>85,75</b>	<b>638,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	60	3,36	15,66	38,16	307,2	77
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко цельное	190	5,51	4,75	8,93	104,5	127
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,87</b>	<b>20,41</b>	<b>47,09</b>	<b>411,7</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп шахтерский на м/к бул.со сметаной	205	5,70	6,60	8,58	160	37
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,04	48,14	132
<b>УЖИН</b>	Хлеб	20	1,81	0,24	9,93	49,6	5
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,47	64	6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,68</b>	<b>7,14</b>	<b>44,02</b>	<b>321,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1895</b>	<b>50,89</b>	<b>61,43</b>	<b>249,61</b>	<b>1852,18</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			<b>10,99</b>	<b>29,85</b>	<b>53,90</b>	<b>1852,18</b>	