

Меню приготовляемых блюд

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «Светлячок»
 Черемисина Е. А.
 от « 18 » 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 4					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	7,79	11,99	2,70	157,45	52
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	185	2,00	2,59	12,27	89,29	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,76	4,01	14,96	107,9	2
	Итого за завтрак	355	12,55	18,59	29,93	354,64	
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	Овощная нарезка (свекла)	30	0,45	0,02	2,85	13,8	15
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне,	150	1,06	3,03	15,63	142,4	34
ОБЕД	Пюре гороховое	110	6,97	5,07	18,61	134,9	111
ОБЕД	Курица отварная	50	7,00	4,00	0,00	92,85	108
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,03	15,08	24,16	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
		525	19,04	12,78	70,40	496,51	
ПОЛДНИК	Сырники творожные	50	6,73	4,42	18,11	130,84	54
ПОЛДНИК	Чай сладкий с молоком	150	2,18	2,40	11,04	75,11	134
	Итого за полдник	200	8,91	6,82	29,15	205,95	
УЖИН	Рагу овощное	185	3,33	7,40	24,18	141,68	57
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,97	37,91	132
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,74	0,24	10,78	51,2	6
УЖИН	Хлеб	15	1,36	0,18	7,45	37,2	5
	Итого по приему пищи	400	6,43	5,12	52,38	267,99	
ИТОГО за третий день		1580	46,93	43,31	193,36	1371,09	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,69	28,43	56,41	1371,09	

Меню приготовливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Светлячок»
Черемисина Е. А.
от «18/09» 2024г.



Категория: Дети 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 4						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	8,39	13,92	3,00	169,57	52
ЗАВТРАК	Кофейный напиток (замена без молока)	214	3,47	3,00	14,20	103,29	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	53	3,41	4,62	19,48	131,88	2
	Итого за завтрак	400	15,27	21,54	36,59	404,74	
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	Овощная нарезка (свекла)	40	0,60	0,03	3,80	18,4	15
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне,	180	1,27	4,64	18,76	160,2	34
ОБЕД	Пюре гороховое	130	7,24	6,38	22,50	159,4	111
ОБЕД	Курица отварная	70	8,80	5,60	0,00	130	108
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,04	18,09	29	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,47	64	6
ОБЕД	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	91,68	5
	Итого за обед	645	22,46	17,23	86,56	652,68	
ПОЛДНИК	Сырники творожные	70	8,42	7,19	25,36	183,17	54
ПОЛДНИК	Чай сладкий с молоком	180	2,61	2,88	13,25	90,14	134
	Итого за полдник	250	11,03	10,07	38,61	273,31	
УЖИН	Рагу овощное	205	3,70	8,22	26,80	157	57
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,08	42,12	132
УЖИН	Хлеб ржаной	25	2,17	0,30	13,47	64	6
УЖИН	Хлеб	20	1,82	0,24	9,94	91,68	5
	Итого за ужин	450	7,69	8,76	61,29	354,8	
ИТОГО за третий день:		1875	56,45	57,60	233,55	1731,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за день в % от калорийности			13,04	29,93	53,95	1731,53	