

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий ЦБДОУ «Светлячок»
 Черемисина Е.А.
 от « 09 » _____ 2024 г.



Категория: Дети 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	День 9						
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса на молоке	160	4,40	6,77	33,92	227,9	66
ЗАВТРАК	Какао на молоке	155	2,70	2,39	8,71	41,52	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,76	4,01	14,96	107,9	2
	Итого за завтрак	350	9,86	13,17	57,59	377,32	
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 (морковь)	30	0,47	0,04	3,49	12,75	15
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне,	150	1,22	2,87	20,63	96,83	34
ОБЕД	Курица отварная	60	9,80	6,00	0,00	97,2	108
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	110	1,82	3,68	17,80	115,41	43
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,26	0,23	1,36	8,6	115
ОБЕД	Кисель	150	0,02	0,00	22,19	88,83	128
ОБЕД	Хлеб	15	1,36	0,18	7,45	37,2	5
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,74	0,24	10,78	51,2	6
	Итого за обед	555	16,69	13,24	83,70	508,02	
ПОЛДНИК	Суфле творожное	50	6,80	6,76	9,66	129	82
ПОЛДНИК	Молоко цельное	150	4,35	3,75	7,05	82,5	127
	Итого за полдник	200	11,15	10,51	16,71	211,5	
УЖИН	Жаркое по домашнему	185	3,31	7,66	16,30	203,8	29
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,68	0,12	9,70	45,84	6
УЖИН	Хлеб	15	1,36	0,18	7,45	37,2	5
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,84	43,33	133
	Итого за ужин	400	6,35	7,96	44,29	330,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	43,97	44,88	215,45	1498,07	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,76	26,96	57,08	1498,07	

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Светлячок»

от «15»



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса на молоке (замена без молока)	180	5,53	7,62	41,54	267,64	66
ЗАВТРАК	Какао на молоке	174	3,04	2,68	9,78	46,61	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,69	4,86	20,00	139,4	2
	Итого за завтрак	400	12,26	15,16	71,32	453,65	
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 (морковь)	40	0,63	0,05	4,65	17	15
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне,	180	1,46	3,45	25,96	140,2	34
ОБЕД	Курица отварная	70	12,60	10,50	0,00	147	108
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	130	2,16	4,35	22,22	136,4	43
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,39	0,35	2,06	12,91	115
ОБЕД	Кисель	180	0,02	0,00	25,10	100,48	128
ОБЕД	Хлеб	20	1,82	0,24	9,96	49,6	5
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,10	0,15	12,12	57,3	6
	Итого за обед	695	21,18	19,09	102,07	660,89	
ПОЛДНИК	Суфле творожное	70	10,93	10,87	16,33	180,71	82
ПОЛДНИК	Молоко цельное (замена без молока)	180	5,22	4,50	8,46	99	127
	Итого за полдник	250	16,15	15,37	24,79	279,71	
УЖИН	Жаркое по домашнему	205	3,67	7,39	20,10	237,9	29
УЖИН	Хлеб ржаной	25	2,10	0,24	12,12	57,3	6
УЖИН	Хлеб	20	1,82	0,24	9,96	49,6	5
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41	133
	Итого за ужин	450	7,71	7,89	52,38	385,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	57,30	57,51	254,26	1826,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,78	28,57	56,80	1826,05	