

Утверждено

заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День четверг

Дата 19.09.2024

Сезон летне - осенний

возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.12	18.84	145.20
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
3	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%, Сыр российский 50 %	30\10\5	6.68	8.45	19.40	180.00
	Итого за завтрак:	425	12.49	13.59	48.23	365.20
	Обед:					
71	Овощи свежие: Огурцы	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
287	Тефтели из говядины	80	10.91	12.53	11,75	212
355	Соус сметанно - томатный	40	0.70	1.60	0.90	31.40
165	Каша гречневая	135	2.20	1.60	25.78	138.70
376	Комот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за обед:	715	19.27	21.14	84.91	640.58
	Полдник:					
235	Пудинг из творога	75	13,9	9.70	22.40	233.00
350	Соус молочный	30	0,583	1.356	0.88	30,45
397	Какао с молоком	180	3,67	3.19	15.82	107
	Итого за полдник:	285	18.15	14.246	39.10	370,45
	Итого за день:	1425	49.91	48.976	172.24	1376.23

ежедневное меню

Неделя: Первая День четверг

Дата 19.09.2024

Сезон Летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.90
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\10\5	6.68	8.45	19.40	180.00
	Итого за завтрак:	355	11.03	12.37	40.52	316.90
	Обед					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	150	1.09	2.95	7.65	61.50
287	Тефтели из говядины	60	10.91	12.53	11.75	212
355	Соус сметанно - томатный	40	0.70	1.60	0.90	31.40
165	Каша гречневая	135	1.76	2.27	20.63	92.50
376	Компот из сухофрукты	160	0.39	0.02	14.60	57.60
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за обед:	625	18.05	19.85	72.83	546.18
	Полдник:					
235	Пудинг из творога	50	23.60	5.38	3.88	127.00
350	Соус молочный	30	0.58	1.36	0.88	30,45
397	Какао с молоком	160	3.15	2.72	12.96	89
	Итого за полдник:	240	27.33	9.46	17.72	246,45
	Итого за день:	138/0	56.41	41.68	131.07	1109.53