

Неделя: Первая День понедельник

Дата 20.01.2025

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Сезон летне-осенний период возрастная категория 3- 7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за завтрак:	355	6.63	4.67	47.74	260.18
	Обед:					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
86	Суп лапша домашняя	200	2.14	5.06	11.92	102.25
300	Птица отварная	70	8.51	9.19	1.45	122.5
137	Рагу из овощей	130	1.43	7.39	8.93	108.00
372	Компот из свежих яблок	180	0.27	0.04	16.29	63.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Итого за обед:	660	15.55	22.16	55.89	486.93
	Полдник:					
1	Масло сливочное	5	1.6	58.10	9.80	91.12
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
	Итого за полдник:	215	6.43	60.87	34.75	236.12
	Итого за полдник:	1230	28.61	87.7	138.38	983.23

ежедневное меню

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 20.01.2025

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					
185	Каша жидкая манная	160	2.40	2.96	21.04	128.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	355	4.04	8.07	37.83	247.12
	Обед					
86	Суп лапша домашняя	150	1.40	2.06	8.35	58.50
300	Птица отварная	70	8.51	9.19	1.45	122.5
137	Рагу овощное	130	1.43	7.39	8.93	108.00
372	Компот из свежих яблок	160	0.23	0.03	13.57	52.50
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	550	14.42	19.09	48.78	423.68
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1.6	5.10	9.80	91.12
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.00	10.63	70.00
	Итого за полдник:	195	3.94	7.10	20.43	161,12
	Итого за день:	1100	22.40	34.26	107.04	831,92