

ежедневное меню

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День пятница

Дата 19.07.2024

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					
185	Суп молочный рисовый	150	2.40	3.80	21.10	128.00
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2	10.63	70
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	345	6.34	10.90	41.53	289.12
	Обед					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150\20	1.20	2.10	7.20	52.35
43\3	Макароны отварные	135	5.30	3.80	32.40	188.00
277	Гуляш из отварной говядины	70	8.99	7.23	2.31	110
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	0.00	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого обед:	615	18.73	13.62	59.21	469.53
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Молоко кипяченое	160	4.57	4.54	0.00	85.00
	Итого за полдник:	210	4.76	4.66	1.31	92,5
	Итого за день:	1170	29.83	29.18	102.05	851.15

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День пятница

Дата 19.07.2024

Сезон летне-осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Суп молочный рисовый	200	3.18	3.89	26.38	153.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	420	7.63	11.40	50.54	335.12
	Обед					
71	Овощи свежие порциями	40	0.35	0.06	0.82	9.00
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\20	4.49	2.42	12.53	89.80
43\3	Макароны отварные	135	4.60	3.27	28.09	150.40
277	Гуляш из отварной говядины	70	7.64	3.91	20,36	147
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.80
	Итого за обед:	1105	19.99	10.10	88.27	519.00
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник:	230	5,67	5,57	1,31	109,5
	Итого за день:	1755	33.29	27.07	140.12	963.62