

Подписано цифровой  
подписью: Шевцова Елена  
Викторовна

ежедневное меню

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Дата: 2024.07.10 08:09:22 +03'00'

Дата 10.07.2024

Идея: Первая Дель-среда  
Сезон: летне-осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                    | <b>Завтрак</b>                                               |             |              |              |                  |               |
| 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         |
|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                                     | <b>355</b>  | <b>4.04</b>  | <b>8.07</b>  | <b>37.83</b>     | <b>247.12</b> |
|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
|                    | <b>Обед</b>                                                  |             |              |              |                  |               |
|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                                        | <b>550</b>  | <b>14.42</b> | <b>19.09</b> | <b>48.78</b>     | <b>423.68</b> |
| 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         |
|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                                     | <b>195</b>  | <b>3.94</b>  | <b>7.10</b>  | <b>20.43</b>     | <b>161,12</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                        | <b>1100</b> | <b>22.40</b> | <b>34.26</b> | <b>107.04</b>    | <b>831,92</b> |

Подписано цифровой подписью:

Шевцова Елена Викторовна

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Дата: 2024.07.10 08:03:05

Дата 10.07.2024

Сезон летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
|                    | <b>Завтрак</b>                                               |             |              |               |                  |                |
| 185                | Каша жидкая манная                                           | 210         | 3.18         | 3.89          | 26.38            | 153.00         |
| 392                | Чай с сахаром                                                | 180         | 0.06         | -             | 9.99             | 40             |
| 1                  | Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное                   | 30\10       | 2.45         | 7.55          | 14.62            | 136.00         |
|                    |                                                              |             |              |               |                  |                |
|                    |                                                              |             |              |               |                  |                |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                                     | <b>430</b>  | <b>5.69</b>  | <b>11.44</b>  | <b>50.99</b>     | <b>329.00</b>  |
|                    |                                                              |             |              |               |                  |                |
|                    |                                                              |             |              |               |                  |                |
|                    | <b>Обед</b>                                                  |             |              |               |                  |                |
|                    |                                                              |             |              |               |                  |                |
| 86                 | Суп лапша домашняя                                           | 200         | 2.14         | 5.06          | 11.92            | 102.25         |
| 305                | Птица отварная                                               | 80          | 12.91        | 9.29          | 0.00             | 150.4          |
| 137                | Рагу овощное                                                 | 130         | 1.79         | 9.24          | 11.17            | 135.00         |
| 372                | Компот из свежих яблок                                       | 18          | 0.39         | 0.02          | 0.61             | 101.70         |
| -                  | Хлеб пшеничный                                               | 20          | 1.52         | 0.18          | 9.38             | 46.00          |
| -                  | Хлеб ржаной                                                  | 20          | 1.33         | 0.24          | 7.10             | 36.18          |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                                        | <b>630</b>  | <b>20.08</b> | <b>24.028</b> | <b>40.18</b>     | <b>571.53</b>  |
|                    | <b>Полдник:</b>                                              |             |              |               |                  |                |
| 1                  | Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5% | 30\5        | 1.6          | 5.10          | 9.80             | 91.12          |
| 395                | Кофейный напиток с молоком                                   | 180         | 2,3          | 2.00          | 10.60            | 70.00          |
|                    |                                                              |             |              |               |                  |                |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                                     | <b>215</b>  | <b>3,9</b>   | <b>7.1</b>    | <b>20.40</b>     | <b>161,12</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                        | <b>1275</b> | <b>29,67</b> | <b>42.57</b>  | <b>111.57</b>    | <b>1061,65</b> |

