

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 21.08.2024

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	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
	Итого за завтрак:	430	5.69	11.44	50.99	329.00
	Обед					
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	180	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
	Итого за обед:	630	20.08	24.028	40.18	571.53
	Полдник:					
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
	Итого за полдник:	215	3,9	7.1	20.40	161,12
	Итого за день:	1275	29.67	42.57	111.57	1061,65

ежедневное меню

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 21.08.2024

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	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