

Утверждено                      Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая    День среда

Дата 28.08.2024

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, ккал       |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                    | <b>Завтрак</b>                                  |             |              |              |                  |                |
| 185                | Каша жидкая манная                              | 210         | 3.18         | 3.89         | 26.38            | 153.00         |
| 392                | Чай с сахаром                                   | 180         | 0.06         | 0.02         | 9.99             | 40             |
| 1                  | Бутерброд: Масло сливочное 72,5% Хлеб пшеничный | 10\30       | 2.45         | 7.55         | 14.62            | 136.00         |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>430</b>  | <b>5.69</b>  | <b>11.46</b> | <b>50.99</b>     | <b>329.00</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                                     |             |              |              |                  |                |
| 71                 | Овощи свежие порциями                           | 40          | 0,35         | 0,06         | 0,82             | 9.00           |
| 82                 | Суп картофельный с макаронами                   | 200         | 2.68         | 2.84         | 17.14            | 104.75         |
| 3\3                | Картофельное пюре                               | 130         | 2.67         | 3.66         | 17.89            | 117.00         |
| 261                | Тефтели рыбные в соусе                          | 80          | 11.39        | 5.82         | 4,0              | 114            |
| 383                | Кисель из повидла                               | 180         | 0.09         | 0.07         | 22.83            | 92.40          |
| -                  | 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>670</b>  | <b>20.03</b> | <b>12.87</b> | <b>79.16</b>     | <b>519.33</b>  |
|                    | <b>Полдник:</b>                                 |             |              |              |                  |                |
| 466                | Сдоба обыкновенная                              | 50          | 5.26         | 3.91         | 32.43            | 188.00         |
| 400                | Молоко кипяченое                                | 180         | 5.48         | 5.45         | -                | 102.00         |
|                    | <b>Итого за полдник</b>                         | <b>230</b>  | <b>10,74</b> | <b>9.36</b>  | <b>32.43</b>     | <b>290.00</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1330</b> | <b>36.73</b> | <b>33.69</b> | <b>162.58</b>    | <b>1138.33</b> |

# ежедневное меню

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 28.08.2024

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 манная молочная                      | 160         | 2.40         | 2.96         | 21.04            | 128.00        |
| 392                | Чай с сахаром                             | 160         | 0.04         | 0.01         | 6.99             | 28            |
| 1                  | Бутерброд: Масло сливочное 72.5% хлеб пше | 30\5        | 1.60         | 5.10         | 9.80             | 91.12         |
|                    | <b>Итого завтрак:</b>                     | <b>355</b>  | <b>4.04</b>  | <b>8.07</b>  | <b>37.83</b>     | <b>247.12</b> |
|                    | <b>Обед</b>                               |             |              |              |                  |               |
| 71                 | Овощи свежие                              | 40          | 0.35         | 0.06         | 0.82             | 9.00          |
| 82                 | Суп картофельный с макаронами             | 150         | 1.61         | 1.70         | 10.28            | 62.85         |
| 3\3                | Картофельное пюре                         | 130         | 2.67         | 3.66         | 17.89            | 117.00        |
| 261                | Тефтели рыбные в соусе                    | 60          | 8.54         | 4.36         | 3                | 85.5          |
| 383                | Кисель из повидла                         | 160         | 0.09         | 0.00         | 22.26            | 89.40         |
| -                  | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1.52         | 0.18         | 9.38             | 46.00         |
| -                  | Хлеб ржаной                               | 20          | 1.33         | 0.24         | 7.10             | 36.18         |
|                    | <b>Итого обед:</b>                        | <b>580</b>  | <b>16.11</b> | <b>10.20</b> | <b>70.73</b>     | <b>445.93</b> |
|                    | <b>Полдник:</b>                           |             |              |              |                  |               |
| 466                | Сдоба обыкновенная                        | 50          | 4.38         | 3.26         | 27.02            | 157.00        |
| 400                | Молоко кипяченое                          | 160         | 4.57         | 4.54         | 0.00             | 85.00         |
|                    | <b>Итого полдник:</b>                     | <b>210</b>  | <b>8.95</b>  | <b>7.80</b>  | <b>27.02</b>     | <b>242.00</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1145</b> | <b>29.10</b> | <b>26.07</b> | <b>135.58</b>    | <b>935.05</b> |