

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 30.10.2024

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         | -             | 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>                                |             |              |               |                  |                |
| 58                 | Борщ из свежей капусты                     | 200         | 1.82         | 4.91          | 12.74            | 102.50         |
| 3\3                | Картофельное пюре                          | 130         | 2.67         | 3.66          | 17.89            | 117            |
| 282                | Биточки из говядины                        | 80          | 12.44        | 69.27         | 11.08            | 183.00         |
| 382                | Кисель из сока                             | 180         | 0.51         | 0.05          | 6.22             | 122.58         |
| -                  | 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>                            |             |              |               |                  |                |
| 458                | Ватрушка с повидлом                        | 70          | 8.54         | 8.07          | 26.19            | 212.00         |
| 394                | Чай с молоком                              | 180         | 2.67         | 2.34          | 14.31            | 89.00          |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>250</b>  | <b>11.21</b> | <b>10.41</b>  | <b>40.50</b>     | <b>301</b>     |
|                    | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1310</b> | <b>36.98</b> | <b>35.88</b>  | <b>131.67</b>    | <b>1201.53</b> |

Подписано цифровой  
подписью: Шевцова Елена  
Викторовна **ежедневное меню**

Дата: 2024.10.30 10:47:29  
+03'00' Утверждено: Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова  
Неделя: Первая День среда  
Сезон летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

Дата 30.10.2024

| №<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>                              |             |              |              |                  |               |
| 58                 | Борщ из свежей капусты                   | 150         | 1.09         | 2.95         | 7.65             | 61.50         |
| 130                | Картофельное пюре                        | 130         | 2.67         | 3.66         | 17.89            | 117           |
| 282                | Биточки из говядины                      | 60          | 10.70        | 7.97         | 9.53             | 157.40        |
| 382                | Кисель из сока                           | 160         | 0.46         | 0.05         | 25.53            | 98.90         |
| -                  | 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> |
| 458                | Ватрушка с повидлом                      | 55          | 8.54         | 8.07         | 26.19            | 212.00        |
| 394                | Чай с молоком                            | 160         | 2.65         | 2.33         | 11.31            | 77.00         |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>215</b>  | <b>11.19</b> | <b>10.40</b> | <b>37.50</b>     | <b>289.00</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1120</b> | <b>29.65</b> | <b>37.56</b> | <b>124.11</b>    | <b>959.8</b>  |