

Меню на 03.11.2023г (с 1,5-3 л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
завтрак	Каша пшѐнная молочная	130	5,1	6,0	35,7	240	
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Повидло	10	0	0	6,6	25,2	
Итого		350	12,8	11,4	76,9	482,7	
II завтрак	Банан	100	0,9	0,3	4,8	57	
Итого		100	0,9	0,3	4,8	57	
обед	Салат витаминный	30	0,48	3,36	3,2	45,2	
	Суп крестьянский	180	1,8	2,4	9,88	79,87	
	Тефтели рыбные	100	16,3	4,7	3,87	123,9	
	Соус сметанный	30	1,11	4,4	3,26	56	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлебпшеничный	30	0,03	0	15	78	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13,7	66	
Итого		550	21,9	15,26	60,31	495,47	
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,7	2,86	108,81	
	Рагу овощное	100	1,5	5,1	9,8	92,6	
	Сок	150	0,75	0,2	14,85	64,5	
Итого		310	7,85	6,9	27,51	265,91	
Итого за 5 дней	Итого за весь день	1310	43,45	33,86	169,52	1301,08	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова

Меню на 03.11.2023г (с 3-7л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,5	35,7	240	
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Повидло	15	0	0	9,35	36,6	
Итого		425	15	12,9	79,65	494,1	
II завтрак	Банан	100	0,9	0,3	4,8	57	
Итого		100	0,9	0,3	4,8	57	
обед	Салат витаминный	60	2,95	5,04	4,78	67,8	
	Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	106,5	
	Тефтели рыбные	140	27,1	7,78	6,45	206,5	
	Соус сметанный	30	1,11	4,42	3,26	56	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итого		730	38,8	21,9	80,55	656,6	
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	100	9,33	2,8	4,77	181,36	
	Рагу овощное	150	2,3	5,2	14,6	115,6	
	Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9	
Итого		430	12,5	8,2	37,08	373,86	
Итого за 5 дней	Итого за весь день	1685	67,2	43	202,08	1581,56	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова