

Меню на 15.12.2023г (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 пшённая 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 14.12.2023г (с 3-7л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,9	6,9	33,4	223,5	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Масло сливочное	5	0,05	4,2	0,05	37,5	
Итого		415	13,5	15,4	67,65	462,9	
II завтрак	Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9	
Итого		180	0,9	0,18	17,71	76,9	
Обед	Винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	
	Рассольник с говядиной	250	4,6	7,4	14,7	147,1	
	Голубцы ленивые	200	14,1	9	20,26	219	
	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		760	24,8	22	86,89	647,58	
Уплотненный полдник	Макароны с маслом	200	9,36	11	45,1	323,9	
	Кабачковая икра	60	1,56	3,2	3,42	47,4	
	Чай с молоком	180	1,35	1,2	14,31	72,9	
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	
Итого		480	13,4	17	93,73	585,8	
Итого за 4 день	Итого за весь день	1835	52,6	54,58	265,98	1773,18	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова