

Меню 1 неделя 3 день

(Разновозрастная группа общеразвивающей направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
втрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	18,79	12,99	20,55	269,17	
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
II завтрак	фрукты свежие		90	0,20	0,90	8,10	
Итого						470,08	
обед:	Салат луковый	20/10	0,38	1,09	27,15	27,66	
	Суп картофельный	150	0,75	0,92	7,49	39,46	
	Макароны отварные	120	4,2	0,48	27,84	134,4	
	Гуляш	40	14,51	6,58	2,41	12,67	
	Кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,20	0,40	12,83	76,00	
Итого						427,39	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	2,59	3,20	20,07	114,83	
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,63	47	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
Итого						313,73	
Итого за 3 день	Итого за весь день					1211,2	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина

Меню 1 неделя 3 день

(Разновозрастная группа комбинированной направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак:	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	18,79	12,99	20,55	269,17	
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
II завтрак	фрукты свежие	90	0,20	0,90	8,10	38,00	
Итого						499,98	
обед	салат луковый	20/10	0,38	1,09	27,15	27,66	
	Суп картофельный	200	1,26	1,82	12,57	68,63	
	Макаронные отварные	150	3,9	7,9	28,11	229,76	
	Гуляш	40	14,51	6,58	2,41	12,67	
	кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	хлеб ржаной-пшеничный	50	2,20	0,40	12,83	76,00	
Итого						539,05	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	180	2,67	4,82	12,19	104	
	Чай с сахаром	200	00		14,04	53,27	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
Итого						309,17	
Итого за 3 день	Итого за весь день					1348,2	

Старший воспитатель



Н.А. Баракина