

Меню 1 неделя 1 день

(Разновозрастная группа общеразвивающей направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы		
День 1							
завтрак:	Каша манная	200	5,9	6,4	17,4	146,9	
	Батон с сыром	35/5/15	6,06	7	14,62	145	
	коф. напиток с молоком	180	3,40	2,99	18,6	110,59	
II завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	
итого						494,49	
обед:	Салат луковый	50	0,55	0,43	0,41	5,65	
	Щи со сметаной	200	8,38	3,74	35,83	90,54	
	Гречка рассыпчатая	80	3,79	4,44	21,96	137,52	
	Рыба со сметаной	60	12,73	7,9	5,09	142	
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	хлеб ржаной-пшеничный	50	2,20	0,40	12,83	76,00	
Итого						526,46	
Уплотнен ный полдник	Овощи тушеные	200	3,12	5,56	23,38	150,21	
	Чай с сахаром	200	0,15	0	12,98	53,27	
	Кондитерское изделие	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
Итого							
Итого за день						1376,33	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина

Меню 1 неделя 1 день

(Разновозрастная группа комбинированной направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак:	Каша манная	200	5,9	6,4	17,4	146,9	
	Батон смалом и сыром	35/5/15	6,06	7	14,62	145	
	коф. напиток с молоком	180	3,40	2,99	18,6	110,59	
II завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	
итого						494,49	
обед:	Салат луковый	50	0,55	0,43	0,41	5,65	
	Щи со сметаной	200	8,38	3,74	35,83	90,54	
	Гречка рассыпчатая	100	4,74	5,55	27,45	171,90	
	Рыба со сметаной	60	12,73	7,9	5,09	142	
	кисель	200	0,00	0,00	23,00	92	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	хлеб ржаной-пшеничный	50	2,20	0,40	12,83	76,00	
Итого						623,29	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	200	3,12	5,56	23,38	150,21	
	Чай с сахаром	200	0,156		12,98	45	
	Кондитерское изделие	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
Итого						347,11	
Итого за день						1464,89	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина