

Меню 1 неделя 3 день

(Разновозрастная группа общеразвивающей направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые (г) вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы		
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:	Суп гороховый	150/20	4,43	1,25	19,0	100,34	
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	5,91	90,12	
	Куры отварные	55	11,38	12,51	0,22	159,0	
	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					562,66	
Уплотненный полдник	Картофель в молоке	130	3,11	4,0	25,73	145	
	Чай с сахаром	200	0,156		12,98	45	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
Итого					341,9		
Итого за 3 день:	Итого за весь день					1404,54	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина

Меню 1 неделя 3 день

(Разновозрастная группа комбинированной направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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	3,40	2,99	18,6	110,59	
	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						525,76	
обед:	Суп гороховый	200/25	7,11	2,35	29,25	159,31	
	Капуста тушеная	200	33,63	7,9	17,62	152,41	
	Куры отварные	65	13,4	14,87	0,37	188,92	
	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						713,84
Уплотненный полдник	Картофель в молоке	150	3,55	4,65	29,32	166,067	
	Чай с сахаром	200	0,156		12,98	45	
	хлеб пшеничный	50	4,35	1,95	24,75	31,05	
	Кондитерское изделие (вафли)	50	2,20	0,40	12,83	76,00	
Итого						318,117	
Итого за 3 день:	Итого за весь день					1557,71	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина