

Меню

(Разновозрастная группа общеразвивающей направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы		
День 1							
завтрак:	Суфле из яиц	95			6,46	136,72	
	Батон с маслом	30\5	5,53	10,03			
	коф. напиток с молоком	180	2,3	4,36	14,62	108	
II завтрак	Сок	180	3,40	2,99	18,6	110,59	
			1	0,2	20,2	92	
итого						447,31	
обед	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,45	34,36	
	Суп крестьянский	150	1,16	2,4	7,86	55,79	
	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,72	
	Рыба тушеная с овощами и томатами	50	4,73	3,27	2,11	56,34	
	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						424,96	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	170	2,69	4,59	20,12	127,54	
	Чай с сахаром	200	0,15	0	12,98	45	
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
Итого						217,74	
Итого за день						1090,01	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина

Меню 1 неделя 1 день

(Разновозрастная группа комбинированной направленности)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы		
День 1							
завтрак:	Суфле из яиц	95			6,46	136,72	
			5,53	10,03			
	Батон с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	
	Коф. напиток с молоком	180	3,40	2,99	18,6	110,59	
II завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	
Итого						447,31	
обед:	Салат из капусты	60	0,65	4,032	5,6	54,58	
	Суп крестьянский	200	1,89	4,75	12,67	97,96	
	Картофельное пюре	170	3,52	5,70	22,21	154,36	
	Рыба тушеная с овощами и томатами	70	6,78	4,73	3,10	81,37	
	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						539,02	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	200	3,12	5,56	23,38	150,21	
	Чай с сахаром	200	0,15	0	12,98	45	
	хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,20	
Итого						240,41	
Итого за день						1226,75	

Старший воспитатель



Н.А.Баракина