

Неделя

День

МЕНЮ

На «11» март

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 11
Е.В.Денисенко

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы		
		года	лет					
завтрак	Масло сливочное порциями	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-43,3	
	Каша жидкая мол овсяная	150	200	5,1-6,8	5,6-7,4	18,5-24,6	144,5192,7	
	Кофейный напиток	180	180	2,7-2,7	2,1-2,1	9,3-9,3	66,8-66,8	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
Итого:		355	412	9,3-11,5	14,8-14,8	46,3-46,3	364,4-364,4	
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3	
Итого:		150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3	
обед	Салат из белокачаной капусты	40	70	0,7-1,2	4-7,1	3,9-6,7	54,4-95,1	
	Суп гороховый МКБ	150	180	4,3-4,7	3,1-3,2	11,2-11,4	83,2-93,2	
	Картофельное пюре	110	180	2,3-2,7	3,9-4,6	14,5-17,2	102,2-120,8	
	Тефтели рыбные-Минтай	50	70	6,4-9	4-5,6	6,3-8,9	86,8-121,5	
	Соус красный основной	25	25	0,8-0,8	0,6-0,6	2,2-2,2	17,7-17,7	
	Кисель	150	180	0,1-0,2	0,1-0,1	9,2-11	37,9-45,5	
	Хлеб пшеничный	55	73	4,2-5,5	0,4-0,6	27,1-35,9	128,9-171,1	
Итого:		580	728	18,9-24,1	16,1-21,8	74,4-90	511,1-650,3	
полдник	Булочка ванильная	50	70	3,9-4,68	3,4-4,03	25,4-30,46	147,4-177	
	Ряженка	150	200	4,4-5,8	3,8-5	6,3-8,4	76,4-101,8	
Итого:		200	270	8,3-10,48	7,2-9,03	31,7-38,86	223,8-27,8	
Итого за весь день:		1285	1590	36,9-46,58	38,2-45,73	161,5-185,26	1140,6-1336,8	