

Неделя

День

МЕНЮ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 11

Е.В.Денисенко

На «13» января

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	5	10	1,2-1,4	1,5-1,8	0-0	17,9-21,5	
	Масло сливочное	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3	
	Каша вязкая молочная кукурузная	150	200	5,4-6,9	6,9-8,7	33-41,8	215,8-273,4	
	Чай с сахаром	180	180	0,1-0,1	0-0	5,7-5,7	23,5-23,5	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
	Итого:		360	422	8,2-10,4	12,2-15,8	48,6-59,9	337,1-423,3
Второй	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	
	Салат из белок. капусты	40	70	1-1,8	4,1-7,1	4,2-7,3	57,2-100,1	
	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	150	180	3,7-5	4,3-5,8	8,5-11,3	87,7-116,9	
	Макароны отварные	110	130	3,9-3,9	3,6-3,6	24,1-24,1	144,3-144,3	
	Гуляш из говядины	50	70	8,5-11,9	8,3-11,6	1,9-2,7	116,1-162,5	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4-0,4	0-0	14,8-17,8	60,7-72,9	
	Хлеб ржаной	55	73	3,6-4,8	0,7-0,9	18,4-24,4	93,9-124,7	
	Итого:		555	703	21,1-27,8	21-29	71,9-87-6	559,9-721,4
полдник	Молоко	150	200	4,4-5,8	3,8-5	7,2-9,6	80-106,6	
	Запеканка творожная	50	70	9,9-29,68	3,6-10,7	7,4-22,31	101,4-304,2	
Итого:		200	270	14,3-35,48	7,4-15,7	14,6-31,91	181,4-410,8	
Итого за весь день:		1265	1575	44-74,18	40,7-60,6	144,2-189,51	1119,7-1598,8	