

Неделя

День

МЕНЮ

На «17» декабря

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 11
Е.В.Денисенко

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | № рецепт уры |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------|------------|------------------|-----------|--------------|---------------------------------|--------------------|
| | | 1,5-3 года | 3-7 лет | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 200 | 4-5,3 | 4,1-5,4 | 21,5-28,7 | 138,4-184,5 | |
| | Какао с молоком | 180 | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 1,5-1,9 | 0,2-0,2 | 9,8-12,3 | 46,9-58,6 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | |
| | Масло сливочное | 5 | 7 | 0-0,1 | 3,6-5,1 | 0,1 | 33-46,3 | |
| Итого: | | 395 | 452 | 13,4-15,2 | 14,2-17 | 41,6-51,3 | 347,8-418,9 | |
| Второй завтрак | Сок Фруктовый | 150 | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| Итого: | | 150 | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| обед | Морковь отварная дольками | 40 | 60 | 0,5-1 | 1,3-2,3 | 2,8-4,8 | 25,1-43,9 | |
| | Суп с консервами (сайра) | 150 | 180 | 4,4-9 | 5,1-6,8 | 9,4-12,5 | 101-134,6 | |
| | Картофельное пюре | 110 | 130 | 2,3-2,7 | 3,9-4,6 | 14,5-4,6 | 102,2-120,8 | |
| | Котлета из говядины | 60 | 70 | 9,1-14,6 | 8,7-13,9 | 8,2-13,1 | 147,6-236,2 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,4 | 0 | 14,8-17,8 | 60,7-72,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 73 | 4,2-5,5 | 0,4-0,6 | 27,1-35,9 | 128,9-171,1 | |
| Итого: | | 565 | 693 | 20,9-30,1 | 19,4-28,2 | 76,8-101,3 | 565,5-702,9 | |
| полдн ик | Ватрушка с творогом | 50 | 70 | 8,2-8,24 | 10,3 | 15-15,01 | 185,7-185,7 | |
| | Ряженка | 150 | 200 | 4,4-5,8 | 3,8-5 | 6,3-8,4 | 76,4-101,8 | |
| Итого: | | 200 | 270 | 12,6-14,04 | 14,1-15,3 | 21,3-23,41 | 262,1-287,5 | |
| Итого за весь день: | | 1310 | 1565 | 47,4-59,84 | 47,8-60,6 | 149,8-186,11 | 1218,7-1452,6 | |

