

Неделя

День

МЕНЮ

На «06» ноября

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 | Масло сливочное | 5 | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46,3 | |
| | Каша жидкая | 150 | 200 | 4-5,3 | 4,3-5,7 | 19-25,3 | 130,7-174,2 | |
| | Какао с молоком | 180 | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 | |
| | Хлеб | 20 | 25 | 1,5-1,9 | 0,2 | 9,8-12,3 | 46,9-58,6 | |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | 355 | 412 | 8,7- | 11,9- | 38-8-47,6 | 296,8-352 | |
| 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 | Салат из капусты | 40 | 60 | 0,7-1,2 | 4-7,1 | 3,9-6,7 | 54,4-95,1 | |
| | Свекольник | 150 | 180 | 1,3-1,6 | 1,9-2,3 | 7,9-9,5 | 54,-65,3 | |
| | Каша перловая | 130 | 130 | 3,2-3,8 | 3,9-4,6 | 22,4-26,4 | 137,2-162,2 | |
| | Гуляш из | 50 | 70 | 8,5- | 8,3- | 1,9-2,7 | 116,1-162,5 | |
| | Кисель | 150 | 180 | 0,2 | 0,1 | 11 | 45,5 | |
| | Хлеб ржаной | 55 | 73 | 4,8 | 0,9 | 24,4 | 124,7 | |
| Итого: | | 575 | 693 | 18,7- | 19,1- | 71,5-80,7 | 532,3-655,3 | |
| полдн ик | Крендель сахарный | 50 | 70 | 3,3-4,7 | 5,9-8,2 | 25,2-35,2 | 166,7-233,4 | |
| | Молоко | 150 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | |
| Итого: | | 200 | 270 | 9,1- | 10,9- | 34,8-44,8 | 273,3-340 | |
| Итого за весь день: | | 1280 | 1555 | 37-44,9 | 42-53,2 | 155,2- 183,2 | 1145,7- 1390,6 | |

