

Неделя

День

МЕНЮ

На «09» января

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 11
Е.В.Денисенко

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------|------------|---------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | 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 | 6-7,1 | 4,7-5,8 | 26,4-26,7 | 171,4-87,3 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 180 | 2,7-2,9 | 2,1-2,2 | 9,3-9,8 | 66,8-70,7 | |
| | Хлеб | 20 | 25 | 1,5-1,9 | 0,2 | 9,8-12,3 | 46,9-58,6 | |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | 355 | 412 | 10,3-12 | 12,1- | 45,6-48,9 | 331,4-362,9 | |
| 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 | Салат из свеклы | 40 | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,3 | 53,3 | |
| | Суп из овощей с | 150 | 180 | 6,5-8,6 | 4,5-6,1 | 10,4-13,9 | 108,6-144,9 | |
| | Капуста тушеная с | 180 | 200 | 19,8-22 | 19,8-22 | 12-13,3 | 305,5-339,4 | |
| | Компот из | 150 | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 | |
| | Хлеб | 55 | 73 | 4,2-5,5 | 0,4-0,6 | 27,1-35,9 | 128,9-171,1 | |
| Итого: | | 575 | 693 | 31,8- | 27,8- | 72,6-86,2 | 669,2-781,6 | |
| полдник | Запеканка из творога с | 50 | 70 | 5,2-7,3 | 3,1-4,3 | 8,7-12,2 | 83,2-116,5 | |
| | Ряженка | 150 | 200 | 4,4-5,8 | 3,8-5 | 6,3-8,4 | 6,4-101,8 | |
| Итого: | | 200 | 270 | 9,6-13,1 | 6,9-9,3 | 15-20,6 | 159,6-218,3 | |
| Итого за весь день: | | 1280 | 1555 | 52,2-53 | 46,9-54,4 | 143,3-165,8 | 1203,5-1406,1 | |

