

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Каша вязкая пшениная молочная	150	2,26	6,07	18,29	139,75	1,46	96
	Батон нарезной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
	Кофейный напиток с молоком	160	2,35	2	10,64	70	0,98	395
Итого		345	10,28	8,24	39,44	292,35	2,44	
2-ой завтрак	Сок фруктовый и ягодный	125	0,6	0	15,8	67,5	2,5	134
	Борщ из капусты на мясокостном бульоне со сметаной	150	4,08	3,74	5,42	86,45	3	36
	Плов из мяса говядины	130	7,17	14,96	18,08	224	0,38	304
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,12	10,46	45,2	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	15,6	65,8	11	398
итого		500	13,27	19,02	49,56	421,45	14,38	
Пол дник	Кондитерские изделия (пряник)	50	3,7	3,76	41,1	203	0	
	Кисломолочные продукты	150	5	7,2	7,56	120,6	0,54	530
Итого		200	8,7	10,96	48,66	323,6	0,54	
УЖИН	Запеканка из творога	150	7,14	8,01	20,33	225	0,19	252
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	0
	Соус молочный (сладкий) со сгущенным молоком	30	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	351
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0,017	7,5	31	2,35	393
	Флоды и ягоды свежые	100	0,4	0,3	9,5	31,5	10	368
Итого		490	9,45	9,127	49,78	347,93	12,59	
Итого за день		1660	42,3	47,347	203,24	1452,83	32,45	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

Прием пищи		Наименование блюда				Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК		Масло сливочное				8	6,64	0,08	0,08	59,84	0	149
		Каша вязкая пшеничная молочная				200	3,01	7,87	37,99	181,25	1,95	96
		Кофейный напиток с молоком				200	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
		Батон нарезной				30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
Итого						438	13,98	10,46	61,29	370,3	3,12	
2-ой завтрак		Соки фруктовые и ягодные				100	0,5	0	11,7	47	2	134
ОБЕД		Салат из морской капусты				60	0,55	2,08	0,91	74	1,92	19
		Борщ из капусты на мясокостном бульоне со сметаной				200	4,51	5,27	9,77	136	5	36
		Плов из мяса говядины				200	9,33	18,19	30,99	278	0,96	304
		Напиток из плодов шиповника				200	0,61	0,25	18,67	79	17	398
		Хлеб пшеничный				60	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
итого						720	17,13	26,12	74,26	635,7	24,88	
Полдн к		Кисломолочная продукция				200	5,08	7,9	8	125,8	0,82	530
		Кондитерские изделия (пряник)				50	3,7	3,76	41,1	203	0	
Итого						250	8,78	11,66	49,1	328,8	0,82	
УЖИН		Запеканка из творога				200	10,99	11,02	30,01	274	0,228	252
		Чай с лимоном и сахаром				200	0,12	0,02	10,2	37	2,83	393
		Фрукты и ягоды свежие				100	0,4	0,3	9,5	31,5	10	368
		Хлеб пшеничный				30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
		Соус молочный (сладкий) со сгущенным молоком				40	0,39	0,9	2,65	20,3	0,06	351
Итого						570	14,03	12,57	66,28	431,5	29	
Итого за день						2078	54,42	60,81	262,63	1813,3	59,45	