

Основное двухнедельное меню

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
		Батон нарезной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
		Каша вязкая манная молочная	150	2,66	5,6	18,82	101	1,46	88
		Какао с молоком	165	3	2,65	13,2	89	0,5	397
Итого			350	11,33	8,42	29,33	272,6	1,96	
2-ой завтрак		Сок фруктовый и ягодный	125	0,6	0	15,8	67,5	2,5	134
ОБЕД		Суп картофельный с яйцом "волна" на мясокостном б.	150	5,2	4,24	11,62	134,1	8,53	214
		Котлета мясная	60	3,83	4,81	14,8	141,75	0,38	100
		Каша пшеничная рассыпчатая	90	2,44	2,9	22,56	120,67	0,57	125
		Компот из свежемороженых ягод	180						
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,12	10,46	45,2	0	
Итого			520	12,99	12,07	59,44	441,72	9,48	
Полд ник		Кондитерские изделия	50	3,7	5	27,9	203	0	
		Кисломолочные продукты	150	5	7,2	7,56	120,6	0,54	530
Итого			200	8,7	12,2	35,46	323,6	0,54	
УЖИН		Макароны отварные с сыром	110	6,49	11,005	14,71	198,9	0,135	206
		Салат из овощей	40	0,62	2,45	5,4	50,16	3,1	14
		Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	31,5	10	368
		Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0,017	7,5	31	2,35	393
		Хлеб ржаной	30	0,57	0,5	5,39	24	0	
Итого			460	8,18	14,272	42,5	335,56	15,585	
Итого за день			1655	41,8	46,962	182,53	1440,98	30,065	

Основное двухнедельное меню

День: второй

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 манная молочная	200	4,21	7,97	22,09	177	1,95	88
		Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,6	397
		Батон нарезной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
Итого			438	16,04	11,36	48,45	389,04	2,55	
2-ой завтрак		Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0	11,7	47	2	134
ОБЕД		Суп картофельный с яйцом волна на мясокостном б.	200	6,45	5,62	19,52	197,9	9,48	214
		Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,04	3,4	24,88	137,8	0,68	125
		Компот из свежемороженной ягоды	200	0,1	0	26,8	104,5	0,07	383
		Котлета мясная	70	4,01	7,97	21,5	159,3	0,41	100
		Хлеб пшеничный	60	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
Итого			660	15,73	17,32	106,62	668,2	10,64	
Полдник		Кисломолочные продукты	200	5,08	7,9	8	125,8	0,82	530
		Кондитерские изделия(печенье)	50	3,7	5	27,9	203	0	
Итого			250	8,78	12,9	35,9	328,8	0,82	
УЖИН		Макаронны отварные с сыром	140	11,38	17,34	30,28	290,66	0,18	206
		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 ржаной	40	0,69	0,9	7,81	29	0	
		Салат из овощей	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
Итого			530	12,59	18,56	57,79	388,16	13,01	
Итого за день			1978	53,64	60,14	260,46	1821,2	29,02	