

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	
Полдник	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 свежемороженой 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	