

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

Основное двухнедельное меню

День: третий

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
		Сыр	10						
		Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,39	6,96	24,99	171,25	0,75	93
		Кофе сладкий	150	0,05	0,017	7,88	31,58	0,025	392
		Батон нарезной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
Итого			365	10,11	7,147	43,38	285,43	0,775	
2-ой завтрак		Сок фруктовый и ягодный	125	0,6	0	15,8	67,5	2,5	134
ОБЕД		Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	33
		Картофель отварной	70	2,1	4,4	20,5	136	4	321
		Котлета рыбная	50	6,61	5,45	13,33	104	0,18	255
		Компот из сухофруктов	150	0,12	0	18,22	61,6	0,6	376
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,12	10,46	45,2	0	
			460	13,63	14,77	79,27	462,91	11,05	
Пол дник		Кондитерские изделия	50	1,82	3,13	11,48	89	0	
		Чай сладкий	150	0,1	0,017	7,5	31	2,35	393
Итого			200	1,92	3,147	18,98	120	2,35	
УЖИН		Овощи натуральные соленые или свежие	20	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70
		Рис припущенный	60	1,44	7,9	15,56	154,1	0	316
		Бефстроганов из печени	40	7,2	5,89	1,77	90,75	0,46	172
		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	65,8	11	398
		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	
Итого			300	11,02	14,16	44,52	362,15	15,96	
Итого за день			1450	37,28	39,224	201,95	1297,99	32,635	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: третий

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,85	8,81	37,99	213,6	1	93
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	0	149
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	29
	Кофе с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Батон нарезной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
Итого		448	14,39	11,98	57,99	392,53	1,1	
2-ой завтрак	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0	11,7	47	2	134
ОБЕД	Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	175,6	8,2	33
	Картофель отварной	90	3,15	5,1	28,25	179	5,55	321
	Котлета рыбная	60	9,09	8,26	24,79	131,34	0,24	255
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	22,3	76,7	0,72	376
	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
Итого		610	18,69	20,85	110,19	631,34	14,71	
Пол дник	Чай с сахаром	200	5,08	7,9	8	125,8	0,82	530
	Кондитерские изделия	50	1,82	3,13	11,48	169	0	
Итого		250	6,9	11,03	19,48	294,8	0,82	
УЖИН	Овощи натуральные солены или свежие	30	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Рис припущенный	80	3,6	8,6	27,7	218,7	0	316
	Бестроганов из печени	50	7,9	6,45	3,62	108,3	0,52	172
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	17	398
	Хлеб ржаной	30	0,69	0,9	7,81	29	0	
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	31,5	10	368
Итого		490	13,68	16,56	68,8	474,9	33,52	
Итого за день		1898	54,16	60,42	268,16	1840,57	52,15	