

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

Основное двухнедельное меню

День: шестой

Неделя: вторая

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
	Каша вязкая рисовая молочная	150	2,66	7,6	14,56	144	1,46	173
	Кофейный напиток с молоком	160	2,35	2	10,64	70	0,98	395
	Батон нарезной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	117
Итого		345	10,68	9,77	35,71	296,6	2,44	
2-ой завтрак	Сок фруктовый и ягодный	125	0,6	0	15,8	67,5	2,5	134
ОБЕД	Щи из капусты, с мясом, фасолью и со сметаной	150	1,97	3,13	15,15	89,18	11,66	56
	Гуляш из говядины	60	3,58	4,75	16,04	173,12	0,84	259
	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,9	6,7	19,6	121	0	165
Итого		510	11,09	14,7	79,47	490,1	13,1	
Полдник	Кондитерская продукция	50	5,4	6,8	21,3	167	0,11	
	Кисломолочная продукция	150	5	7,2	7,56	120,6	0,54	530
Итого		200	10,4	14	28,86	287,6	0,65	
УЖИН	Ленивые вареники с маслом	180	7,6	8,9	16,2	240	1,49	230
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,017	7,5	31	2,35	393
	Хлеб ржаной	30	1,52	0,12	10,46	45,2	0	
			0,4	0,3	9,5	31,5	10	368
Итого		360	9,62	9,337	43,66	347,7	13,84	
Ито за день		1540	42,39	47,807	203,5	1489,5	32,53	

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

Основное двухнедельное меню

День: шестой

Неделя: вторая

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 рисовая молочная				200	3,76	8,5	22,62	157	1,95	173
		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	14,73	11,09	45,92	346,05	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
		Щи из капусты, с мясом, фасолью и со сметаной				200	2,92	4,06	27,37	111,48	15,54	56
		Гуляш из говядины				80	5,49	7,01	23,56	198,9	1,05	259
		Каша гречневая рассыпчатая				120	4,05	8,55	30,9	151,5	0	165
		Хлеб пшеничный				60	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
		Компот из сухофруктов				200	0,22	0	22,3	76,7	0,72	376
Итого						770	15,36	22,03	118,96	681,28	19,23	
Полдник		Кисломолочные продукты				200	5,08	7,9	8	125,8	0,82	530
		Кондитерская продукция				50	5,4	6,8	21,3	167	0,11	
Итого						250	10,48	14,7	29,3	292,8	0,93	
УЖИН		Ленивые вареники с маслом				200	10,81	12,02	22,8	300	2,13	230
		Чай с лимоном и сахаром				200	0,06	0,02	9,46	37,89	2,83	392
		Хлеб ржаной				30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
Итого						430	13	12,37	46,18	406,59	4,96	
Ито за день						1988	54,07	60,19	252,06	1773,72	30,24	