



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Улыбка"

(должность)

Афанасьева О.В.

(ФИО)

20.06.2023

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Если

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" вязкая на цельном молоке/Замена на сухом молоке	150	6,27	6,57	23,33	177,29	153
	Бутерброд с вареной сгущенкой	40	3,30	1,40	21,18	105,32	25 1
	Какао-напиток на цельном молоке/Замена на сухом молоке	180	4,61	3,87	13,55	107,32	508
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	14,18	11,84	58,06	389,93	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Овощная нарезка (огурец соленый)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Суп гороховый на мясокостном бульоне со сметаной	150	5,73	5,18	14,68	125,94	150
	Котлета рыбная/Замена на котлету из говядины	50	10,20	5,60	2,24	100,02	351
	Рис с овощами	110	3,30	4,41	33,69	187,76	246
	Соус белый основной	15	0,19	0,92	1,19	13,92	465
	Кисель плодово-ягодный	150	0,04	0,01	10,77	43,47	516
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	115
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	22,03	16,53	75,45	536,57	
	ПОЛДНИК	Печенье	50	1,70	3,52	12,40	88
Чай с сахаром		180	0,00	0,00	5,42	21,06	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,70	3,52	17,82	109,06	
УЖИН	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,14	7,22	12,31	130,91	147
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	7,33	28,57	527
	Хлеб пшеничный йодированный(ужин)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	114
	Хлеб ржано-пшеничный (ужин)	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,28	7,70	36,84	242,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	45,60	39,67	201,27	1332,96	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" вязкая на цельном молоке/Замена на сухом молоке	200	8,36	8,76	31,10	236,38	153
	Бутерброд с вареной гущенкой	55	4,54	1,93	29,13	144,82	25 1
	Какао-напиток на цельном молоке/Замена на сухом молоке	200	5,12	4,30	15,06	119,24	508
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	18,02	14,99	75,29	500,44	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Овощная нарезка (огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Суп гороховый на мясокостном бульоне со сметаной	200	7,64	6,90	19,58	167,92	150
	Котлета рыбная/Замена на котлету из говядины	70	14,28	7,84	3,14	140,03	351
	Рис с овощами	130	3,90	5,21	39,82	221,9	246
	Соус белый основной	20	0,25	1,23	1,59	18,56	465
	Кисель плодово-ягодный	200	0,06	0,02	14,36	57,96	516
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	115
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	116
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	29,65	21,73	96,54	695,79	
	ПОЛДНИК	Печенье	50	1,70	3,52	12,40	88
Чай с сахаром		200	0,00	0,00	6,02	23,4	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,70	3,52	18,42	111,4	
УЖИН	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200	4,60	8,02	13,68	145,46	147
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	8,14	31,74	527
	Хлеб пшеничный йодированный(ужин)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	114
	Хлеб ржано-пшеничный (ужин)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
ИТОГО ЗА УЖИН		450	8,51	8,64	42,79	280,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	58,29	48,96	246,14	1642,85	