

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
29.01.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	<u>150</u>	<u>7,1</u>	<u>4,4</u>	<u>17,9</u>	<u>136</u>	<u>10</u>
	Кофейный напиток	<u>180</u>	<u>0,12</u>	-	<u>6,8</u>	<u>37,6</u>	<u>11</u>
	Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,08</u>	<u>1,2</u>	<u>15,8</u>	<u>61,8</u>	
	Масло сливочное	<u>5</u>	<u>0,1</u>	<u>3,8</u>	<u>0,1</u>	<u>44,6</u>	
Итого за завтрак		<u>355</u>	<u>8,4</u>	<u>9,4</u>	<u>40,6</u>	<u>280</u>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<u>150</u>	<u>2,1</u>	<u>0,1</u>	<u>10,15</u>	<u>70</u>	
Итого за второй завтрак		<u>150</u>	<u>2,1</u>	<u>0,1</u>	<u>10,15</u>	<u>70</u>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	<u>40</u>	<u>0,8</u>	<u>2</u>	<u>3,3</u>	<u>47,7</u>	<u>12</u>
	Суп свекольный на мясном бульоне	<u>150</u>	<u>1,8</u>	<u>2,65</u>	<u>11,3</u>	<u>80,5</u>	<u>13</u>
	Фрикадельки рыбные	<u>50</u>	<u>4,8</u>	<u>10,7</u>	<u>5,8</u>	<u>130,5</u>	<u>14</u>
	Соус	<u>25</u>	<u>1,1</u>	<u>0,65</u>	<u>4,2</u>	<u>26,1</u>	<u>15</u>
	Картофельное пюре	<u>110</u>	<u>2,5</u>	<u>1,6</u>	<u>18,1</u>	<u>95,6</u>	<u>16</u>
	Хлеб ржаной	<u>55</u>	<u>3</u>	<u>1,1</u>	<u>21,3</u>	<u>78,4</u>	
	Компот из сухофруктов	<u>150</u>	<u>0,7</u>	-	<u>7,05</u>	<u>31,2</u>	<u>17</u>
Итого за обед		<u>580</u>	<u>14,7</u>	<u>18,7</u>	<u>71,05</u>	<u>490</u>	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	<u>50</u>	<u>3,5</u>	<u>2</u>	<u>15,3</u>	<u>107,5</u>	<u>39.18.19</u>
	Ряженка	<u>150</u>	<u>2,8</u>	<u>5,05</u>	<u>15,5</u>	<u>102,5</u>	<u>20</u>
Итого за полдник		<u>200</u>	<u>6,3</u>	<u>7,05</u>	<u>30,45</u>	<u>210</u>	
Итого за весь день		<u>1285</u>	<u>31,5</u>	<u>35,2</u> <u>5</u>	<u>152,25</u>	<u>1050</u>	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №5

Пискунова Е.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

29.01.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	<u>200</u>	<u>9,1</u>	<u>7</u>	<u>27,9</u>	<u>186</u>	<u>10</u>
	Кофейный напиток	<u>180</u>	<u>0,52</u>	-	<u>8,4</u>	<u>67,6</u>	<u>11</u>
	Хлеб пшеничный	<u>25</u>	<u>1,08</u>	<u>1,2</u>	<u>15,8</u>	<u>61,8</u>	
	Масло сливочное	<u>7</u>	<u>0,1</u>	<u>3,8</u>	<u>0,1</u>	<u>44,6</u>	
Итого за завтрак		<u>412</u>	<u>10,8</u>	<u>12</u>	<u>52,2</u>	<u>360</u>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<u>180</u>	<u>2,7</u>	<u>0,8</u>	<u>13,05</u>	<u>90</u>	
Итого за второй завтрак		<u>180</u>	<u>2,7</u>	<u>0,8</u>	<u>13,05</u>	<u>90</u>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	<u>60</u>	<u>0,9</u>	<u>2,5</u>	<u>9,5</u>	<u>80,5</u>	<u>58</u>
	Суп свекольный на мясном бульоне	<u>180</u>	<u>1,9</u>	<u>5,3</u>	<u>20,5</u>	<u>118,5</u>	<u>13</u>
	Фрикадельки рыбные	<u>70</u>	<u>7,9</u>	<u>12,5</u>	<u>9,1</u>	<u>140,5</u>	<u>14</u>
	Соус	<u>25</u>	<u>1,1</u>	<u>0,65</u>	<u>4,2</u>	<u>26,1</u>	<u>15</u>
	Картофельное пюре	<u>130</u>	<u>2,9</u>	<u>2</u>	<u>19,45</u>	<u>120,5</u>	<u>16</u>
	Хлеб ржаной	<u>73</u>	<u>3</u>	<u>1,1</u>	<u>21,1</u>	<u>78,4</u>	
	Компот из сухофруктов	<u>180</u>	<u>1,2</u>	-	<u>7,5</u>	<u>65,5</u>	<u>17</u>
Итого за обед		<u>718</u>	<u>18,9</u>	<u>24,0</u>	<u>91,35</u>	<u>630</u>	
				<u>5</u>			
Полдник							
	Ватрушка с творогом	<u>70</u>	<u>3,5</u>	<u>2</u>	<u>15,3</u>	<u>107,5</u>	<u>39.18.19</u>
	Ряженка	<u>180</u>	<u>4,6</u>	<u>7</u>	<u>23,85</u>	<u>162,5</u>	<u>20</u>
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>8,1</u>	<u>9</u>	<u>39,15</u>	<u>270</u>	
Итого за весь день		<u>1560</u>	<u>40,5</u>	<u>45,8</u>	<u>195,75</u>	<u>1350</u>	