

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ "Детский сад №3"
Чигрин А.А.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 13 февраля 2024г.
2 неделя 7 день



Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		если вес в гр.	сад вес в гр.	Белки		Жиры		Углеводы		если вес в гр.	сад вес в гр.	
				если вес в гр.	сад вес в гр.	если вес в гр.	сад вес в гр.	если вес в гр.	сад вес в гр.			
ЗАВТРАК												
	Капша овсяная жидкая из Геркулеса	150	180	4,5	7,2	5,4	9,1	15,5	26	139,6	207	182
	Какао с молоком	180	200	1	1,5	1,2	1,8	15,1	17,7	61	67,3	382
	Бутерброд с сыром	20	30	3	2,2	2,7	3	9,9	5	79,4	81,4	3
<i>Итого за завтрак</i>				8,5	10,9	9,3	13,9	40,5	48,7	280	355,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	яблоко	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	46,6	1
<i>Итого за 2й завтрак</i>		95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	44,7	46,6	
ОБЕД												
	Пци из свежей капусты с картофелем	170	180	1,3	1,3	4,4	3,8	5,1	13,2	65,2	64,7	88
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	70	8	9	6,4	8,6	21,7	8,8	158	111,9	349
	Картофельное пюре	110	130	1,7	2,3	3,8	4,6	12,9	13,4	110,5	164,6	434
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,1	0,2	9,7	14,6	46	68,9	114
	Хлеб особый	20	30	1,3	2	0,2	0,3	8,5	12,7	40,8	61,2	115
	икра свекольная	30	55	0,7	1	1,5	2,5	5,5	9,3	38,8	64,6	50
	кампот из сухофруктов	150	180	0	0,9	0	0	7,8	9,6	30,9	68,9	527
	Сок виноградный		180		0,9			7,8				537
<i>Итого за обед</i>				14,5	18,7	16,4	20	71,2	94,2	490,2	631,9	
ПОЛДНИК												
	Омлет с зеленым горошком	130	150	6,3	8,7	8,8	11,6	2	14	120	189,9	308
	Сок виноградный	150		0,3		0,5		21,8		81		537
	Напиток Витаминизированный		200						19		80	5
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,1	7,3	9,7	34,4	46	114
<i>Итого за полдник</i>				7,9	10,2	9,2	11,7	31,1	42,7	235,4	315,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				31,3	40,2	35,2	45,9	152,6	195,9	1050,30	1350,40	

Бабинова Т.А.





