

Утверждаю:

Согласовано:

И.П. Косолапов И.А.

Заведующий МБДОУ № 75

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшфировать

печать, подпись, расшфировать

Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях на 10 день

*Если 1,5-3 года 10 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,78	4,95	21,06	142,71	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150
2,50	6,45	14,66	120,68	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40
0,05	0,02	12,56	50,24	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180
6,33	11,42	48,28	313,63	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,23	1,83	0,71	20,17	Салат из свежих огурцов	30
3,16	5,24	7,89	91,77	Рассольник ленинградский	150
4,00	4,25	22,33	143,53	Макаронные изделия отварные с маслом	110
5,00	6,64	11,62	125,27	Зразы рыбные рубленые (из филе выпускаемого промышленностью) (с соусом)	60
0,12	0,12	14,91	59,58	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150
1,58	0,20	0,42	46,76	Хлеб пшеничный	20
1,12	0,22	0,48	45,98	Хлеб ржано-пшеничный	20
15,21	18,5	58,36	533,06	ИТОГО ЗА ОБЕД	540
Полдник					
4,55	2,44	33,25	175,54	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75
2,04	1,89	14,4	81,15	Какао с молоком	150
6,59	4,33	47,65	256,69	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225
28.53	34.65	164.09	1150.38	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235.00

Сад 3-7 лет 10

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,54	5,94	25,27	171,25	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180
2,50	6,45	14,66	120,68	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40
0,06	0,02	13,96	55,82	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200
7,10	12,41	53,89	347,75	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,38	3,05	1,19	33,62	Салат из свежих огурцов	50
3,80	6,28	9,47	110,12	Рассольник ленинградский	180
4,73	5,02	26,39	169,62	Макаронные изделия отварные с маслом	130
7,50	9,96	17,42	187,91	Зразы рыбные рубленые (из филе выпускаемого промышленностью) (с соусом)	90
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
19,93	24,98	73,48	688,69	ИТОГО ЗА ОБЕД	680
Полдник					
4,55	2,44	33,25	175,54	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75
2,72	2,52	19,2	108,2	Какао с молоком	200
7,27	4,96	52,45	283,74	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275
34,70	42,75	189,62	1367,18	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475,00

Повар

Ответственный по питанию

Мед. работник

И.П. Косолапов
М.А. Косолапов
М.В. Петров