

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Детский сад №7»

Т.Н.Грушина



Меню

2024г. (3 – 7лет)

21 ноября

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	7,03	7,56	28,32	209,0	171
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон масло сл. (порциями)	30 5	2,3 0	09 4,1	15,4 0	78,6 37,4	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>12,18</b>	<b>14,97</b>	<b>58,08</b>	<b>416</b>	
2 ой завтрак (полдник)	Молоко	100	5,40	1,80	7,20	67,0	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>7,20</b>	<b>67,0</b>	
Обед	Рассольник с перловой крупой	200	1,7	4,1	23,3	97,0	76
	Котлета из говядины	70	18,82	13,25	14,70	299,0	301
	Макароны с м/сл.	130	3,06	4,08	35,44	137,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	376
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26,28</b>	<b>21,75</b>	<b>113,23</b>	<b>706,0</b>
Уплотнённый полдник	Салат из отварной свеклы с м/раст.	50	0,57	2,44	3,34	38	33
	Картофельное пюре	130	3,06	7,08	40,44	137,0	321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Батон	20	3,39	6,98	26,07	181	470
	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>9,46</b>	<b>17,28</b>	<b>99,66</b>	<b>492,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>53,32</b>	<b>55,8</b>	<b>278,17</b>	<b>1681,0</b>	