

Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ «Детский сад №10»
Г.Ю. Попова

**Меню приготавливаемых блюд
на «05» февраля 2024 года**

Возрастная категория: 1.6-3 лет и 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.6-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	200	5.5/7.9	2.7/5.3	18.2/27.8	118.9/188.9	№64
	Чай с сахаром	180	200	0.12	—	6.4/8.4	28.6/38.6	№27
	Яйцо вареное(1 шт.)	25	25	1.3	1.5	0.4	32.5	№1.16
	Хлеб пшеничный	25	25	1.08	1.2	15.8	61.8	Гост 26987-86
	Масло сливочное, сыр	5	5	1.6	1.7	0.1	26.1	Гост 32261-2013
Итого за завтрак		390	460	8,4/10,8	9,4/12	40,6/52,2	280/360	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	Гост 32103-2013
Итого за второй завтрак		150	200	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	
обед	Салат из капусты и моркови с р/м	40	60	2.7/3.9	0.1/1.5	12/15	79.3/120.5	№1
	Суп крестьянский с крупой	150	200	7.82/8.82	8.1/9.6	6.8/17.55	122.4/160	№5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	150	200	2.4/3.9	9.25/10.5	29.4/35.5	195.3/222.2	№11/8
	Вермишель отварная с маслом	120	150	3.6/3.9	1.9/2.3	22.3/28.4	84.6/135.1	№19
	Кисель	180	200	0.7/1.2	—	7.05/7.5	31.2/65.5	№26
	Хлеб ржаной	50	50	3	1.1	21.3	78.4	Гост 26987-86
Итого за обед		590	740	14.7/18.9	18.65/22.8	71.05/91.35	490/630	
полдник	Вафли	35	50	3.5	2	15.3	107.5	Гост14031-2014
	Молоко	180	200	2.8/4.6	5.05/7	15.15/23.85	102.5/162.5	Гост 31450-2013
Итого за полдник		215	250	6.3/8.1	7.05/9	30.45/39.15	210/270	
Итого за день:		1345	1650	31.5/40.5	35.25/45.85	152.25/195.75	1050/1350	