

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

Г.Ю. Попова

Меню приготавливаемых блюд
на «14» 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 манная молочная с маслом	150	200	7.1/7.5	4.4/7	17.9/25.5	145/195	
	Чай с молоком	180	200	0.12/2.12	_____	6.8/10.8	28.6/58.6	
	Хлеб пшеничный	25	25	1.08	2.2/1.2	15.8	61.8	Гост 26987-86
	Масло сливочное	5	5	0.1	3.8	0.1	44.6	Гост 32261-2013
Итого за завтрак		360	430	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 свеклы с растительным маслом	40	60	2.6/3.5	6.7/7.8	9/15	80/135	№4/6
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	200	2.92/3.92	1.45/3.9	13.55/18.05	115.5/128.2	№38
	Рыба тушеная с овощами	60	80	4.9/5	8.3/9.5	7.55/11.55	105.9/128.9	№14
	Картофельное пюре	110	150	2.5/4.2	1.6	18.1/23.45	95.6/110.6	№10
	Хлеб пшеничный	25	25	1.08	1.2	15.8	61.8	Гост 26987-86
	Компот	180	200	0.7/1.2	_____	7.05/7.5	31.2/65.5	№7
Итого за обед		565	715	14.7/18.9	19.25/23	71.05/91.35	490/630	
полдник	Творожная запеканка	50	50	3.5	2	15.3	107.5	№11/5
	Молоко	150	200	2.8/4.6	5.05/7	15.15/23.85	102.5/107.5	Гост 31450-2013
Итого за полдник		200	250	6.3/8.1	7.05/9	30.45/39.15	210/270	
Итого за день:		1315	1645	31.48/40.5	35.25/45.6	152.25/195.75	1050/1350	