

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



Меню приготавливаемых блюд
на «16» 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 «Дружба»	150	200	6.7/7.8	4.4/7	17.9/25.2	125/158	№23
	Какао	180	200	0.5/1.82	—	6.8/11.1	48.6/95.6	№8
	Хлеб пшеничный	25	25	1.08	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 моркови	40	60	0.5/1.5	0.5	6.3/9.3	57/89	№45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	200	3.8/4.8	10.5/12.5	29.4/36.25	125.4/135.5	№2
	Тефтели, соус	60/25	80/25	4.8/5.9	6.1/7	7.65/13.65	98/117.5	№12/34
	Гречневая каша	120	150	2.77/2.92	1	1.9/3.9	82.9/95.2	№21
	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		600	740	14.7/18.9	20.1/23	71.05/91.35	490/630	
полдник	Печенье	50	50	3.5	2	15.3	107.5	№11/5
	Ряженка	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:		1310	1620	31.48/40.5	36.65/44.8	152.25/195.75	1050/1350	