

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №10»
Л.В. Тарасенко

Меню приготавливаемых блюд
на «25» января 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	Суп рисовый молочный с маслом	150	200	7.1/9.1	4.4/7	17.9/27.9	136/186	
	Кофейный напиток	180	200	0.12/0.52	_____	6.8/8.4	37.6/67.6	№6
	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	90	100	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	Гост 32103-2013
Итого за второй завтрак		90	100	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
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	200	3.8/4.62	10.5/12.3	29.4/38.25	125.4/177.2	№2
	Жаркое домашнему	150	200	6.58/8.5	1.05/1.5	9.8/14.8	191.6/190.5	№16
	Хлеб пшеничный	25	25	1.08	1.2	15.8	61.8	Гост 26987-86
	Кисель	180	200	0.7/1.2	_____	7.05/7.5	31.2/65.5	№26
Итого за обед		545	685	14.76/18.9	19.45/22.8	71.05/91.35	490/630	
полдник	Сочник с творогом	50	50	3.5	2	15.3	107.5	№33
	Молоко	150	200	2.8/4.6	5.05/7	15.15/23.85	102.5/162.5	Гост 31450-2013
Итого за полдник		200	250	6.3/8.1	7.05/9	30.45/39.15	210/270	
Итого за день:		1255	1565	31.56/40.5	36/44.6	152.25/195.75	1050/1350	