

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

Меню приготавливаемых блюд  
на «26» 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 вермишелевый молочный с маслом | 150             | 200           | 7.1/7.5               | 3.4/7      | 17.9/25.5     | 145/195                 | №38             |
|                                | 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 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                    | 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 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                    | 90              | 100           | 2.1/2.7               | 0.1/0.8    | 10.15/13.05   | 70/90                   |                 |
| обед                           | Овощной салат                      | 40              | 60            | 2.7/2.8               | 0.1/0.2    | 9/12          | 80/90                   |                 |
|                                | Борщ на мясокостном бульоне        | 150             | 200           | 3.8/4.6               | 6.8/9.4    | 6.8/9.8       | 91.4/135.4              | №61             |
|                                | Рыба тушеная с овощами             | 60              | 80            | 4.9/5                 | 8.3/9.5    | 7.55/11.55    | 105.9/128.9             | №14             |
|                                | Гороховое пюре                     | 120             | 150           | 1.7/3.6               | 2.3/3.5    | 25.1/31.1     | 102.3/118.3             | №68             |
|                                | Хлеб пшеничный                     | 25              | 25            | 1.08                  | 1.2        | 15.8          | 61.8                    | Гост 26987-86   |
|                                | Компот                             | 180             | 200           | 0.5/1.82              | —          | 6.8/11.1      | 48.6/95.6               | №7              |
| <b>Итого за обед</b>           |                                    | 575             | 715           | 14.68/18.9            | 18.7/23.8  | 71.05/91.35   | 490/630                 |                 |
| полдник                        | Пирожки с повидлом                 | 50              | 50            | 3.8                   | 4/6.35     | 16.1          | 105.8                   | №30             |
|                                | Ряженка                            | 180             | 200           | 2.5/4.3               | 3.05/2.65  | 14.35/23.05   | 102.5/164.2             | Гост 31455-2012 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                    | 230             | 250           | 6.3/8.1               | 7.05/9     | 30.45/39.15   | 210/270                 |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |                                    | 1315            | 1645          | 31.48/40.5            | 35.25/45.6 | 152.25/195.75 | 1050/1350               |                 |