

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

Меню приготавливаемых блюд
на «30» 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	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	7.1/9.1	4.4/7	17.9/27.9	136/186	№65
	Кофейный напиток	180	200	0.12/0.52	_____	6.8/8.4	37.6/67.6	№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 капусты с растительным маслом	40	60	2.9/3.9	0.1/1.5	14/20	89.3/120.3	
	Рассольник домашний	150	200	3.8/4.6	6.8/9.4	6.8/9.8	91.4/135.4	№36
	Плов с мясом	150	200	4.9/5	8.3/9.5	7.55/11.55	105.9\128.9	№44
	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
Итого за обед		545	685	14.68/18.9	18.7/23.8	71.05/91.35	490/630	
полдник	Булка дрожжевая	50	50	3.8	4/6.35	16.1	105.8	№29
	Ряженка	180	200	2.5/4.3	3.05/2.65	14.35/23.05	102.5/164.2	Гост 31455-2012
Итого за полдник		230	250	6.3/8.1	7.05/9	30.45/39.15	210/270	
Итого за день:		1285	1565	31.48/40.5	35.25/45.6	152.25/195.75	1050/1350	