

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»

О. С. Мельникова
«__» _____ 202_г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2	День 4 Четверг						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	3,98	3,81	20,64	70,24	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
Итого за завтрак		415	10,1	14,6	35,8	313,2	
2-й завтрак	Фрукты свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,84	17,14	104,8	82
	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/50	11,71	11,03	8,4	185,3	287
	Икра свекольная или морковная	60	1,35	2,76	6,53	56,22	54
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,58	5,05	41,3	237	165
	Кисель из натурального сока	150	0,51	0,05	6,21	122,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	20
Итого за обед		740	25,6	19,4	96,2	774	
Полд-ник	Омлет натуральный	80/5	7,81	10,52	1,39	131	2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	-	40	392
Итого за полдник		315	10,3	10,57	16,02	244	
Итого за день		1570	41,44	40,34	169,4	1386	