

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 1 Понедельник						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	155	3,73	3,56	38,40	205	168
	Чай с сахаром	200	00,6	00,2	-	40	392
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Бутерброд с сыром	40/5/15	5	6,6	14,62	137	3
Итого за завтрак		455	6,24	11,13	53,02	381	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,68	2,69	9,71	69,8	80
	Биточки рыбные с томатным соусом	80/50	9,71	4,59	7,89	116,8	255
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	336
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,02	0,61	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		680	19,05	13,26	55,73	532,7	
Полд-ник	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	125	8,06	11,31	28,32	230	189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		275	10,91	13,72	42,68	321	
Итого за день		1970	37	38	161	1350	