

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 5 Пятница						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	394
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		<b>415</b>	<b>11</b>	<b>8,42</b>	<b>57,3</b>	<b>409,6</b>	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,89	8,5	84,75	67
	Гуляш из отварного мяса	70/60	16,7	13,2	4,25	203	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,51	6,28	40,72	250	165
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,02	0,61	101,7	376
	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		<b>660</b>	<b>30,5</b>	<b>24,8</b>	<b>77,2</b>	<b>763,9</b>	
Полд-ник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картошкой)	60	6,8	5,3	39,7	233	454
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	-	40	392
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>5,3</b>	<b>39,7</b>	<b>273</b>	
Итого за день		<b>1425</b>	<b>49</b>	<b>39</b>	<b>184</b>	<b>1499</b>	