

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 3 Среда						
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	208
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	12,9	9,6	52,3	349	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Борщ с капустой с картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	57
	Плов из птицы	80/130	7,93	4,55	0,07	81	247
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	392
	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		640	16,9	13,5	54,1	461	
Полд-ник	Сдоба обыкновенная с повидлом	60/10	6,13	4,56	37,8	219,8	466 (8/12)
	Какао с молоком	180	0,06	3,19	0,49	107	397
Итого за полдник		250	6,8	4,58	37,8	326,8	
Итого за день		1390	40	31	155	1189	