

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 1	День 1 Понедельник						
Завтрак	Плов сладкий с изюмом	150	5,02	13,6	55,76	368	196
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	-	-	392
	Бутерброд с сыром	15/5/40	5,0	6,6	14,01	72,6	3
Итого за завтрак		400	10,08	20,14	70,67	440,6	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4		9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	4,0	15,85	118	81
	Птица тушеная в соусе	40/40	9,7	10,5	16,6	140	301
	Макароны отварные с овощами	120/30	50,5	6,48	33,2	211	205
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	0,61	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		660	23,58	21,4	89,4	695,1	
Полд-ник	Запеканка из творога	80/30	8,4	4,8	6,62	104,5	237
	Чай с молоком	180	3,0	2,6	—	99	394
Итого за полдник		290	11,40	7,4	6,62	203,5	
Итого за день		1450	43	43	176	1391	