

Неделя

День

МЕНЮ

На «6» мая 2023г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 1
Ю.А. Максимова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	200	4,2-5,6	1,2-5,6	17,8-27,4	86,4-150,4	1
	Яйцо вареное	40	40	1,3-2,3	1,5-3,3	0,4	32,5-38,5	2
	Чай с сахаром	180	180	0,12	-	6,4-8,4	28,6-38,6	3
	Хлеб пшеничный	20	25	1,08	1,2	15,8	61,8	26987-86
	Масло сливочное	5	7	0,1	3,8	0,1	44,6	Гост32261-2013
	Сыр	5	5	1,6	1,7	0,1	26,1	Гост32260-
Итого:		400	457	8,4-10,8	9,4-12	40,6-52,2	280-360	
Второй	Сок Фруктовый	150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	32104-2013
Итого:		150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	
обед	Салат из капусты и моркови с р.маслом	40	60	0,8-0,9	2-2,5	3,3-9,1	37,7-57,5	4
	Суп крестьянский с крупой	150	180	1,8-2,3	3,65-7,8	11,313,4	86,5-106,5	5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	70	4,8-7,3	7,7-9,3	5,8-8,3	171,6-210,9	6
	Вермишель отварная с маслом	110	130	3,6-3,9	1,9-2,3	22,3-28,4	84,6-135,1	7
	Хлеб	55	73	3	1,1	21,3	78,4	26983-2015
	Кисель	150	180	0,7-1,5	-	7,05-11,05	31,2-41,6	8
Итого:		555	693	14,7-18,8	16,35-23	71,05-91,35	490-630	
полдник	Молоко	150	180	2,5-4,3	3,05-2,65	14,35-23,05	104,2-164,2	9
	Печенье	50	50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого:		200	250	6,3-8,1	9,4-9	30,45-39,15	210-270	
Итого за весь день:		1305	1580	31,5-40,5	35,25-44,8	152,25-195,75	1050-1350	
		101,07	122,92					