

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая дет. Садом "Чайка"
Мамаева О.В. *Мамаева* (подпись)
12.10.26. (ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

13.10.26.

Возрастна
я Если
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная на цельном молоке	130	4,30	4,84	22,58	150,25	168.6а
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,71	14,64	120,31	1.1
	Чай с сахаром и лимоном	180	1,85	0,00	9,97	54,92	393з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,63	10,55	47,19	325,48	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	110	0,54	0,11	17,29	72,6	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,54	0,11	17,29	72,6	
ОБЕД	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	7,10	5,13	20,15	156,36	63.1
	Рис отварной	110	2,95	4,05	24,07	144,67	315
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	376
	морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,5	130
	Рыба, тушенная с овощами	50	8,41	2,86	1,99	67,69	247.1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,36	12,90	65,4	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	21,31	12,43	74,09	493,89	
УПЛОТНЕНН	Рагу овощное	150	7,26	9,98	12,61	170,15	344
	Чай с молоком	180	1,62	1,35	11,59	63,85	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	703
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	213
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	19,99	18,88	84,42	577,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	50,47	41,97	222,99	1469,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1450	50,47	41,97	222,99	1469,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450	50,47	41,97	222,99	1469,77	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая дет. садом "Чайка"

Мамаева О.В.

12.10.26.

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

13.10.26.

Возрастна

я

Детский сад

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная на цельном молоке	150	4,96	5,58	26,06	173,37	168.6а
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,06	0,00	11,08	61,02	393з
	Бутерброды с маслом	50	3,11	7,14	18,30	150,38	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,13	12,72	55,44	384,77	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	130	0,64	0,13	20,44	85,8	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,64	0,13	20,44	85,8	
ОБЕД	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	8,51	6,16	24,17	187,63	63.1
	Рис отварной	130	3,48	4,78	28,44	170,98	315
	Рыба, тушеная с овощами	70	11,77	4,00	2,79	94,77	247.1
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,00	15,50	59,13	376
	морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	17,5	130
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	17,20	87,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,67	15,47	91,55	617,21	
УПЛОТНЕНН	Рагу овощное	180	8,71	11,97	15,14	204,17	344
	Чай с молоком	200	1,80	1,50	12,88	70,94	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	703
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	213
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	22,41	21,12	93,07	642,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	60,85	49,44	260,50	1730,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1710	60,85	49,44	260,50	1730,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1710	60,85	49,44	260,50	1730,19	