

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ

Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГКДОУ №17
 С.Н. Градая
 « 10 » 10 2023г

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,78	21,37	177,16	283
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
Итого за завтрак:		354,00	7,29	8,17	48,09	322,00	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:		140	0,55	0,11	12,10	55,00
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,38	4,04	4,76	49,62	69
	Суп крестьянский с крупой	150	1,20	3,15	6,80	63,95	169
	Жаркое по домашнему	180	11,80	14,25	16,73	240,44	379
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
Итого за обед:		550,00	16,38	22,13	56,20	469,12	
Полдник	Вафли	27	0,84	0,99	23,19	106,20	602
	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85,00	530
Итого за полдник:		197,00	5,77	5,24	29,99	191,20	
Ужин	Оладьи из творога	110	9,84	11,77	21,68	234,65	340
	Соус молочный сладкий	50	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
Итого за ужин:		430,00	13,82	14,31	61,92	437,11	
Итого за день:			43,81	49,96	208,30	1474,43	
			42	47	203	1400	норма
			2,1	2,35	10,15	70	5%

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ



Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 3 до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	6,13	26,24	212,58	283
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Итого за завтрак:	414,00	9,08	9,71	59,83	393,56	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,63	5,05	6,27	63,00	69
	Суп крестьянский с крупой	180	1,46	3,78	8,17	76,73	169
	Жаркое по домашнему	200	13,02	17,53	17,45	316,75	379
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:	660,00	18,84	27,21	66,25	598,09	
Полдник	Вафли	45	1,40	1,65	38,65	177,00	602
	Кефир	200	5,60	4,38	8,18	94,52	530
	Итого за полдник:	245,00	7,00	6,03	46,83	271,52	
Ужин	Оладьи из творога	130	11,13	13,90	25,62	289,13	340
	Соус молочный сладкий	50	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	Итого за ужин:	490,00	15,91	16,52	70,47	527,99	
	Итого за день:		51,38	59,58	255,48	1846,16	

54	60	261	1800	норма
2,7	3	13	90	5%