

Утверждаю:

М.А.Зарукина

МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

| Название блюда | Вес блюда | Белк и | Жир ы | Углев оды | Калори йность | № рецепту ры* |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------------|
| | г | г | г | г | Ккал | |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 150 | 4 | 4,4 | 18,1 | 126,7 | 54-16к |
| Чай фруктовый | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 | 54-21гн |
| Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| Итого за Завтрак | 405 | 10,8 | 14,6 | 49 | 369,7 | Пром. |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоки | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 | Пром. |
| Итого за второй завтрак | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 | |
| Обед | | | | | | |
| салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 54-13з |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 41,8 | 29,5 | 12,8 | 84,1 | 54-24с |
| Гуляш из курицы | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 54-6г |
| Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 | 54-5соус |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-6хн |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | Пром. |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Итого за Обед | 835 | 55,3 | 43,6 | 125,5 | 734,2 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кекс "Здоровье" | 50 | 2,5 | 9,9 | 23,3 | 192,4 | 54-3в |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 | 54-23хн |
| Итого за полдник | 250 | 2,7 | 10 | 35,5 | 291,2 | |
| Итого за день | 1490 | 74,4 | 68,5 | 285,4 | 1426,2 | |