

Меню МБДОУ «Илекский детский сад «Теремок» для детей 1,6-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,41	7,07	20,35	165,16	0,91	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,33	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		325	9,51	11,72	41,21	307,64	2,08	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, банан)	95	0,4	0	8,08	34,13	1,6	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	0,4	0	8,08	34,13	1,6	
Обед	Салат из свежих огурцов (помидоров)	30	0,29	1,8	1,13	19,6	5,1	5 (37)4(14)
Обед	Свекольник со сметаной к/б	150/5	1,15	3,09	8,51	65,42	10,2	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	160	14,26	13,38	21,63	259,74	1,72	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	0,2	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		555	20,08	18,8	69,75	522,7	17,22	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Пирожок печеный с картофелем (или пирожок с зеленым луком с яйцом)	50	7,1	5,1	16,96	143,34	0,06	66 (437) 67(302)
Итого за Полдник		190	12,0	9,3	23,76	228,19	1,25	
Итого за день		1150	41,99	39,82	142,8	1092,66	22,15	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова

Меню МБДОУ «Илекский детский сад «Теремок» для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	1,21	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		415	12,0	14,01	55,30	394,63	3,38	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из свежих огурцов (помидоров)	60	0,39	2,4	1,5	26,1	6,8	5 (34)4(14)
Обед	Свекольник со сметаной к/б	250/10	2,44	5,02	14,93	107,78	16,84	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	210	18,81	17,43	27,91	338,35	2,17	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		755	27,08	25,48	92,19	694,03	26,07	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	44 (420)
Полдник	Пирожок печеный с картофелем (или пирожок с зеленым луком с яйцом)	70	9,96	7,26	23,74	200,67	0,08	66 (437) 67(302)
Итого за Полдник		235	15,76	12,26	31,74	300,67	1,48	
Итого за день		1515	55,34	51,75	189,33	1432,0	32,93	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова