

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

Прийем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36,0	0,07	86 (7)
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	4,71	6,98	16,94	148,61	1,69	24 (169)
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,76	2,4	11,32	76,22	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		333	11,35	14,8	37,9	329,98	2,93	
Завтрак 2	Соки фруктово-ягодные,овощные)	80	0,38	0,38	9,31	36,1	9,5	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,38	0,38	9,31	36,1	9,5	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,8	2,5	1,95	33,5	1,6	9 (15)
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями м/к	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	14 (88)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	50/20	12,6/ 0,2	14,1/ 0,8	3,93/ 1,6	193,4/ 14,9	0,53/ 0,5	46 (152) 55 (366)
Обед	Капуста тушеная	100	2,1	4,5	4,7	79,8	11,3	59 (200)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	1,2	41 (396)
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		610	21,72	24,68	56,9	557,34	21,73	
Полдник	Чай с лимоном	150	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	43 (412)
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4,4	7,4	24,6	182,3	0	71 (596)
Итого за Полдник		190	9,3	11,6	31,4	267,15	1,19	
Итого за день		1228	42,75	51,46	135,51	1190,57	35,35	

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 2								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,0	0,1	85 (1)
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,20	189,6	2,21	86 (7)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	24 (169)
Итого за Завтрак 1		430	15,11	18,53	52,02	436,36	3,48	34 (397)
Завтрак 2	Соки фруктово ягодные (овощные)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	37 (418)
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,57	5,1	3,9	67	3,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями м/к	250	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	9 (15)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	19 87/0,3	22 19/1,3	6 18/2,4	303 9/22,35	0 84/0,7	14 (88)
Обед	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	46 (152)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	55 (366)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	59 (200)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	41 (396)
Итого за Обед		815	32,77	38,76	95,17	810,73	31,44	83 (-)
Полдник	Чай с лимоном	180	5,8	5	8	100	1,4	84 (-)
Полдник	Сочни с творогом	70	6,2	10,3	34,4	255,2	0	
Итого за Полдник		235	12,0	15,3	42,4	355,2	1,4	43 (412)
Итого за день		1580	60,28	72,99	199,39	1640,29	46,32	71 (596)

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова