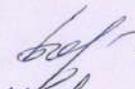
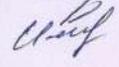


Меню МБДОУ «Илекский детский сад «Теремок» для детей 1,6-3 года

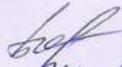
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	20/10/3	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	5,69	7,36	24,57	186,55	1,69	25 (173)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,26	11,22	73,4	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		333	10,24	12,83	47,13	386,95	2,94	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,5	2,2	1,48	27,35	7,75	2 (11)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	200/5	2,84	4,8	11,62	94,6	5,04	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/20	7,3/ 1,72	3,8/ 2,5	3,86/ 2,7	56,57/ 36,0	2,0/ 0,09	47 (147) 55 (366)
Обед	Макароны отварные	100	2,7	0,4	0,4	109,3	0	62 (204)
Обед	Напиток лимонный	150	0,2	0	28,9	72,0	4,8	42 (398)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		595	17,86	14,2	61,96	463,42	19,68	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Омлет натуральный	60	4,71	5,4	1,95	75,0	0,11	73 (79)
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Итого за Полдник		220	11,17	9,62	18,35	206,99	1,3	
Итого за день		1228	39,67	36,65	135,52	1091,49	25,52	

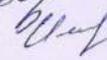
Шеф-повар  Л.А.Барышникова

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 3								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Капша "Дружба" молочная (рис, пшено)	200	7,30	8,48	30,87	228,0	2,21	25 (173)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		430	12,76	15,38	61,46	496,78	3,49	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	2 (11)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	6,3	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	70/30	10,46/ 0,94	5,41/ 3,2	5,52/ 3,4	80,82/ 46,6	2,9/ 0,11	47 (147) 55 (366)
Обед	Макароны отварные	150	4,05	0,58	0,57	164,0	0	62 (204)
Обед	Напиток лимонный	180	0,3	0	38,56	96,0	6,4	42 (398)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		795	23,49	19,19	81,73	644,87	31,21	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Омлет натуральный	100	8,98	14,16	2,21	172,5	0,43	73 (79)
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Итого за Полдник		290	16,73	19,18	22,21	331,43	1,83	
Итого за день		1615	53,48	53,75	175,50	1515,75	38,53	

Шеф-повар  Л.А. Барышникова

Повар  З.Т. Исмакова