

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 4								
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 пшеничная молочная	150	5,41	7,07	20,35	165,16	1,69	26 (171)
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0	0	6,99	26,53	0	36 (392)
Итого за Завтрак 1		333	9,29	12,4	49,38	296,84	1,76	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан,яблоко)	108	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	37 (368)
Итого за Завтрак 2		108	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,3	2,3	32,5	2,3	3 (22)
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной м/к	150/5	1,77	3,92	11,26	87,66	10,09	16 (76)
Обед	Рагу из птицы	150	15,15	10,5	10,5	220,5	8,39	48 (331)
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		545	21,7	17,25	62,54	518,6	20,98	
Полдник	Какао с молоком	150	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	34 (397)
Полдник	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	120/20	18,6/ 0,8	11,32/ 0,7	11,21/ 1,6	224,24/ 23,5	0,51/	74 (337), 58 (113)
Итого за Полдник		280	24,3	16,22	19,61	332,59	1,77	
Итого за день		1253	56,72	45,97	149,74	1232,58	34,01	

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 4								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,2	2,21	26 (171)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	0	36 (392)
Итого за Завтрак 1		430	12,98	16,16	51,07	401,83	2,31	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан,яблоко)	114	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		114	1,5	0,1	19,2	89,0	10	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	4,5	3 (22)
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной м/к	250/10	2,85	6,27	18,28	141,43	16,86	16 (76)
Обед	Рагу из птицы	220	22,22	15,4	15,4	323,4	12,3	48 (331)
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		795	31,34	26,84	86,08	751,63	33,92	
Полдник	Какао с молоком	180	5,8	5	8	100	1,4	34 (397)
Полдник	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	150/30	24 7/ 1,2	15 7/ 1,0	15 72/ 2,4	306 89/ 35,3	0,68/	74 (237) 58 (113)
Итого за Полдник		345	31,7	21,7	26,12	442,19	2,18	
Итого за день		1670	77,52	64,8	182,47	1684,65	48,41	

Шеф-повар

Л.А. Барышникова

Повар

З.Т. Исмакова