

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 5								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	3,03	3,23	12,6	135,22	0	27 (91)
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,76	2,4	11,32	76,22	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		273	7,37	8,03	33,56	280,59	1,17	
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 свежих огурцов (помидоры)	30	0,34	1,9	1,4	23,23	6,1	5 (34)4(14)
Обед	Суп гороховый (с гречками)	150	2,25	2,35	9,47	69,09	7,7	17 (81)
Обед	Гречки	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0	87 (124)
Обед	Фрикадельки мясные с томатно сметанным соусом	50/20	12,4/ 0,2	7,96/ 0,8	17,5/ 1,6	191,3/ 14,9	17,5/ 0,5	50 (305) 57 (291)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	33,65	2,97	21,82	128,73	0	60(186)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	1,2	41 (396)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		525	19,66	13,75	62,78	458,55	33,0	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Булочка с сахаром	50	3,4	2,5	20,2	116,8	0,3	79 (469)
Итого за Полдник		280	8,3	6,7	27,0	201,65	1,49	
Итого за день		1158	35,73	28,48	131,42	974,92	37,26	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова

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

Дневной рацион 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 5								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	4,55	4,85	34,12	202,68	0	85 (1)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	0	27 (91)
Итого за Завтрак 1		365	9,81	10,95	62,94	395,44	1,17	34 (397)
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	1,17	
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Обед	Салат из свежих огурцов (помидоров)	60	0,68	3,7	2,8	46,47	12,25	5(35)4(14)
Обед	Суп гороховый (с гречками)	250	3,72	3,67	15,61	110,17	12,7	17 (81)
Обед	Гренки	20	2,49	0,32	15,21	73,61	0	87 (124)
Обед	Фрикадельки мясные с томатно сметанным соусом	70/30	16,8/ 0,3	10,8/ 1,3	23,8/ 2,4	259,67/ 22,35	23,8/ 0,7	50 (305) 57 (291)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	23,65	2,97	21,82	128,73	0	60(186)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		750	27,19	20,39	87,16	646,37	50,95	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Булочка с сахаром	70	6,4	4,7	37,8	219,0	0,5	79 (469)
Итого за Полдник		345	12,2	9,7	45,8	319,0	1,9	
Итого за день		1560	49,7	41,04	206,0	1403,48	56,02	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова