

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 6								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150	4,73	7,03	20,88	165,31	1,69	29 (179)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,33	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		323	8,83	11,68	41,74	307,79	2,86	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	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 моркови с чесноком	30	0,3	2,5	1,6	28,0	1,1	7 (9)
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	200/5	6,28	3,92	10,2	82,0	8,22	19 (63)
Обед	Суфле из печени с соусом томатным	50/20	9,8/	5,4/	1,0/	91,8/	14,1/	51 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	100	0,2	0,8	1,6	14,9	0,5	55 (366)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	3,04	3,96	20,77	134,15	0	62 (204)
Обед	Хлеб пшеничный	20	0,22	0,01	15,88	63,2	0,2	39 (176)
Обед	Хлеб ржаной	40	1,56	0,02	9,6	47,14	0	40 (521)
Итого за Обед		40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	83 (-)
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	615	24,0	17,11	73,65	528,79	14,8	84 (-)
Полдник	Пирожок с капустой (морковью или свеклой)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	
Итого за Полдник		50	7,1	5,1	16,96	143,34	0,06	44 (420)
Итого за день		190	12,0	9,3	23,76	228,19	1,25	66 (437)
		1208	45,23	38,09	147,23	1098,9	20,51	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова

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

«Городской 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 6								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	6,2	8,08	26,33	206,4	2,21	29 (179)
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	12,2	14,35	59,54	416,43	3,38	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,68	2,0	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,2	56	2,12	7 (9)
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	7,82	4,9	12,75	102,5	10,27	19 (63)
Обед	Суфле из печени с соусом томатным	70/30	13,77	7,57	1,47	128,57	19,77	51 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	55 (366)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	4,56	5,57	31,14	197,92	0	62 (204)
Обед	Хлеб пшеничный	25	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376)
Обед	Хлеб ржаной	50	1,95	0,02	12,0	58,93	0	40 (521)
Итого за Обед		815	32,51	24,95	98,74	729,07	33,05	83 (-)
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Пирожок с капустой (морковью или свеклой)	70	9,96	7,26	23,74	200,67	0,08	66 (437)
Итого за Полдник		235	15,76	12,26	31,74	300,67	1,48	
Итого за день		1570	60,97	51,56	200,12	1488,85	39,91	

Шеф-повар

Л.А. Барышникова

Повар

З.Т. Исмакова