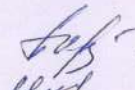
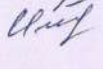


Меню МБДОУ «Илекский детский сад «Теремок» для детей 1,6-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	5,33	7,81	17,69	161,56	1,69	28 (168)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,26	11,22	73,4	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		333	9,88	13,28	40,25	361,96	2,94	
Завтрак 2	Соки фруктовые	80	0,38	0,38	9,31	34,13	9,5	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,38	0,38	9,31	34,13	9,5	
Обед	Свежие огурцы (помидоры)	30	0,48	2,35	2,74	4,2	4,95	5 (37)4(14)
Обед	Суп - лапша домашняя м/к	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0,3	18 (47)
Обед	Фрикадельки мясные в соусе томатном *	50/20	5,7/	5,7/	5,7/	95,67/	0,3/	50 (305)
Обед	Каша перловая рассыпчатая	100	0,2	0,8	1,6	14,9	0,5	55 (366)
Обед	Чай с лимоном	150	2,8	2,9	17,9	111,3	0,5	61 (215)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	2,4	43 (412)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	83 (-)
Итого за Обед		610	15,4	16,2	69,67	491,95	8,95	84 (-)
Полдник	Чай с сахаром	150	4,9	4,2	6,8	26,53	1,19	36 (392)
Полдник	Булочка творожная	50	0,46	3,35	26,88	164,14	1,85	90 (483)
Итого за Полдник		260	23,7	14,9	18,9	284,85	0,44	
Итого за день		1298	49,36	44,76	138,13	1174,86	21,83	

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 7								
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	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	7,0	9,12	23,25	201,4	2,21	28 (168)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		430	12,46	16,02	53,84	470,18	3,49	
Завтрак 2	Соки фруктовые	100	0,4	0,4	9,8	42,67	10	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	
Обед	Свежие огурцы(помидоры)	60	0,95	4,61	5,48	8,4	9,9	5 (37) 4(14)
Обед	Суп - лапша домашняя м/к	250	2,45	4,89	13,91	109,37	0,38	18 (47)
Обед	Фрикадельки мясные в соусе томатном *	70/30	8,15/	8,21/	7,47/	136,67/	0,44/	50 (305)
Обед	Каша перловая рассыпчатая	150	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	55 (366)
Обед	Чай с лимоном	180	4,2	4,4	26,89	167,0	0,8	61 (215)
Обед	Хлеб пшеничный	25	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	43 (412)
Обед	Хлеб ржаной	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Итого за Обед		50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Полдник	Чай с сахаром	180	21,34	24,05	95,69	691,72	15,36	
Полдник	Булочка творожная	70	5,8	5	8	37,91	1,4	36 (392)
Итого за Полдник		315	29,1	21,2	24,1	416,1	3,7	90(483)
Итого за день		1660	63,3	61,67	183,43	1616,0	30,65	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова