

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 8								
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 гречневая с молоком вязкая	150	2,88	3,59	23,81	140,3	0	92 (27)
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	2,76	2,4	11,32	76,22	1,17	36 (392)
Итого за Завтрак 1		283	6,64	11,32	44,77	321,67	1,24	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан, яблоко)	95	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	30	0,44	1,54	4,51	32,91	2,5	8 (20)
Обед	Суп рисовый к/б	150	7,44	5,85	14,33	139,73	8,42	93 (86)
Обед	Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатно-сметанным	50/20	8,87/ 0,3	2,31/ 0,77	1,46/ 1,24	61,67/ 13,2	0,5/ 0,5	57 (263)
Обед	Картофельное пюре	100	2,1	4,04	15,5	107,0	0,5	57 (291)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	2,1	63 (206)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	1,2	41 (396)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	83 (-)
Итого за Обед		560	23,31	15,03	68,04	506,45	14,52	84 (-)
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Булочка сдобная	50	12,41	9,9	16,73	206,6	0,32	91 (9)
Итого за Полдник		280	18,11	14,8	25,13	315,0	1,58	
Итого за день		1218	49,4	41,25	156,15	1227,67	26,84	

Шеф-повар

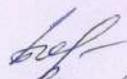
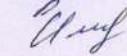
Л.А. Барышникова

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 8								
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 гречневая с молоком вязкая	150	4,42	5,41	34,38	206,16	0	92 (27)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	36 (392)
Итого за Завтрак 1		380	13,18	15,32	63,2	452,92	1,27	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан, яблоки)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,88	3,08	9,02	65,81	5	8 (20)
Обед	Суп рисовый к/б	250	9,09	7,15	17,51	170,78	10,52	93 (86)
Обед	Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатно-сметанным	70/30	17,4/	3,7/	2,0/	86,33/	0,7/	57 (263)
Обед	Картофельное пюре	150	0,44	1,15	1,7	19,07	0,7	57 (291)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	3,19	6,06	23,29	160,45	3,1	63 (206)
Обед	Хлеб пшеничный	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
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	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	815	31,15	21,26	92,86	695,47	21,52	
Полдник	Булочка сдобная	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Итого за Полдник		70	15,69	12,3	21,01	258,74	0,5	91 (9)
Итого за день		1640	68,52	54,98	206,67	1631,43	34,79	

Шеф-повар  Л.А.Барышникова
Повар  З.Т.Исмакова