

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 9								
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 пшеничная молочная	150	4,68	6,99	17,07	165,16	1,69	26 (171)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,26	11,22	73,4	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		333	9,23	12,46	39,63	349,91	2,94	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие яблоки	95	0,86	0,19	7,7	44,65	57,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	0,86	0,19	7,7	36,1	57,0	
Обед	Томаты свежие (огурцы)	30	0,29	1,53	1,09	4,2	5,08	4 (14)5 (37)
Обед	Суп с клецками со сметаной к/б	150	1,69	2,98	9,49	68,61	6,92	21 (85)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	50/20	11 1/0,2	12 6/0,8	5 5/1,6	163 9/14,9	0 2/0,5	53 (377) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	100	5,8	0,6	16,4	92,0	0,03	64 (207)
Обед	Компот из компот из свежих яблок (ягод, сухофрукто)	150	0,22	0,01	15,88	45,51	0,2	39 (376) 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,04	19,2	94,28	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		580	25,02	19,06	82,16	584,04	12,93	
Полдник	Чай с сахаром	150	4,9	4,2	6,8	26,53	1,19	36(392)
Полдник	Сырники из творога с молочным сладким соус.	100/20	3,57	4,31	24,31	149,6	0,22	76 (731) 58(113)
Итого за Полдник		240	6,2	5,7	21,2	161,15	1,19	
Итого за день		1198	41,31	37,41	150,69	1131,2	74,06	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова

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

Пьем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
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 пшеничная молочная	200	6,8	8,1	26,85	206,2	2,21	27 (93)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		430	12,26	15,0	57,44	476,58	3,49	
Завтрак 2	Фрукты свежие яблоки	100	0,9	0,2	8,1	47,0	60,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	47,0	60,0	
Обед	Томаты свежие (огурцы)	60	0,58	3,6	2,18	8,4	10,15	4 (14)5(37)
Обед	Суп с клецками со сметаной к/б	250	2,79	5,05	15,64	113,31	11,54	21 (85)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	70/30	15 6/ 0,3	17 7/ 1,3	6 3/ 2,4	229 4/ 22,35	0 24/ 0,7	53 (377) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	150	8,68	0,93	24,54	138,1	0,04	64 (207)
Обед	Компот из из свежих яблок (ягод,сухофруктов)	180	0,29	0,01	19,65	54,61	0,26	39 (376) 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,04	24,0	17,6	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		840	33,34	29,23	110,91	722,73	22,93	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	180	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Сытники из творога с молочным сладким соусом	120/30	3,7	4,4	43,2	280,8/35,3	0	76 (211) 58 (113)
Итого за Полдник		285	9,5	9,4	51,2	329,0	1,4	
Итого за день		1605	56,0	53,83	227,65	1566,31	87,82	

Шеф-повар

Л.А.Барышникова

Повар

З.Т.Исмакова