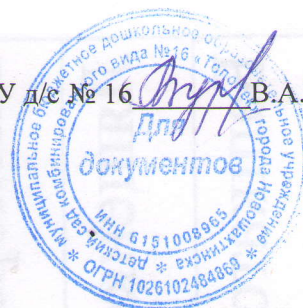


Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16  В.А.Буркина

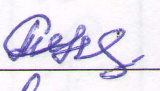


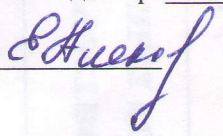
МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

12 октября 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	8,7	9,2	2,7	128,0	75
Зеленый горошек	50	1,8	0,05	4,9	27,5	135
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4	
Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр	6	2,30	2,39	0	36,00	
Чай	200	0,09	0,02	10,00	37,90	184
10.00						
Кисло-молочный напиток	150	4,5	3,0	5,7	57,45	174
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	24
Картофельное пюре	130	2,73	1,04	19,11	97,5	142
Рыба тушеная в томате с овощами	80	2,74	1,72	2,21	44,56	98
Соленый огурец (помидор)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
Хлеб ржаной	50	1,97	0,35	10,12	52,73	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	24,57	96,65	168
ПОЛДНИК						
Вареники «ленивые»	150	19,8	6,3	27,75	150,05	79
Какао с молоком	200	2,77	2,87	18,96	103,93	171
УЖИН						
Каша гречневая молочная	200	8,4	8,0	44,0	180,0	58
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	
Чай	200	0,09	0,02	10,00	37,90	184

Старшая медсестра 

Повар 

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16 В.А.Буркина



МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 лет до 3 лет

12 октября 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	8,7	9,2	2,7	128,0	75
Зеленый горошек	30	1,08	0,03	2,94	16,5	135
Хлеб пшеничный	30	1,36	0,14	8,74	42,84	
Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр	4	1,5	1,59	0,00	24,0	
Чай	180	0,08	0,01	9,0	34,11	184
10.00						
Кисло-молочный напиток	150	4,5	3,0	5,7	57,45	174
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	180	4,86	4,32	19,4	131,94	24
Картофельное пюре	110	2,31	0,88	16,17	82,5	142
Рыба тушеная в томате с овощами	50	1,71	1,13	1,38	227,85	98
Соленый огурец (помидор)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
Хлеб ржаной	40	1,57	0,28	8,09	42,18	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,00	22,11	86,98	168
ПОЛДНИК						
Вареники «ленивые»	130	17,1	5,46	24,05	130,04	79
Какао с молоком	180	2,49	2,58	17,06	93,53	171
УЖИН						
Каша гречневая молочная	150	6,3	6,0	33,0	135,0	58
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	
Чай	180	0,08	0,01	9,0	34,11	184

Старшая медсестра

Повар