

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16 В.А.Буркина



МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

13 октября 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная	200	7,4	11,8	36,2	280,4	85
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	0,00	36,00	
Чай	200	0,09	0,02	10,00	37,90	184
10.00						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ОБЕД						
Щи	200	3,2	1,8	6,0	54,6	35
Плов из курицы	200	24,8	9,8	34,8	227,6	124
Салат из свеклы	50	0	0	0	46,5	15
Хлеб ржаной	50	1,97	0,35	10,12	52,73	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	24,57	96,65	168
ПОЛДНИК						
Булочка «осенняя»	60	4,56	6,0	32,28	102,2	79
Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	178
УЖИН						
Запеканка пшеничная со свежими яблоками	200	8,6	7,6	29,0	120,4	71
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

[Signature]

[Signature]

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16 В.А.Буркина



МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 лет до 3 лет

13 октября 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная	200	7,4	11,8	36,2	280,4	85
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	0,00	36,00	
Чай	200	0,09	0,02	10,00	37,90	184
10.00						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ОБЕД						
Щи	200	3,2	1,8	6,0	54,6	35
Плов из курицы	200	24,8	9,8	34,8	227,6	124
Салат из свеклы	50	0	0	0	46,5	15
Хлеб ржаной	50	1,97	0,35	10,12	52,73	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	24,57	96,65	168
ПОЛДНИК						
Булочка «осенняя»	60	4,56	6,0	32,28	102,2	79
Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	178
УЖИН						
Запеканка пшеничная со свежими яблоками	200	8,6	7,6	29,0	120,4	71
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