

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

В.А.Буркина



МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

14 октября 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные	100	4,0	0,9	25,5	20,2	134
Яйцо вареное	40	4,4	4,03	0,25	54,95	
Икра кабачковая	50	0,76	2,8	2,8	36	
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4	
Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Какао с молоком	200	2,77	2,87	18,96	103,93	171
10.00						
Кисло-молочный напиток	150	4,5	3,0	5,7	57,45	174
ОБЕД						
Свекольник	200	1,0	4,0	8,4	72,0	
Картофель отварной	130	2,6	0,52	21,71	106,6	141
Котлета мясная	70	12,67	14,14	0,98	181,58	113
Салат из капусты с морковью	50	0,45	0,05	1,8	8,8	4
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						
Сырники со сметаной	150	5,84	8,19	14,09	170,19	89
Кофейный напиток с молоком	200	2,73	3,84	20,67	124,70	176
УЖИН						
Каша молочная гречневая	200	8,4	8,0	44,0	180	54
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

14 октября 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные	100	4,0	0,9	25,5	20,2	134
Яйцо вареное	40	4,4	4,03	0,25	54,95	
Икра кабачковая	30	0,45	1,68	1,68	21,6	
Хлеб пшеничный	30	1,36	0,14	8,74	42,84	
Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Какао с молоком	180	2,49	2,58	17,06	93,5	171
10.00						
Кисло-молочный напиток	150	4,5	3,0	5,7	57,45	174
ОБЕД						
Свекольник	180	0,9	3,6	7,56	64,8	
Картофель отварной	110	2,2	0,44	18,37	90,2	141
Котлета мясная	50	9,05	10,1	0,7	129,7	113
Салат из капусты с морковью	30	0,27	0,03	1,08	5,28	4
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						
Сырники со сметаной	130	5,06	7,09	12,21	147,49	89
Кофейный напиток с молоком	180	2,45	3,45	18,6	112,23	176
УЖИН						
Каша молочная гречневая	150	6,3	6,0	33,0	135,0	54
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	
Чай	180	0,08	0,01	9,0	34,11	184

Старшая медсестра Медсестра

Повар Повар