

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ д/с № 16

В.А.Буркина

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

28 марта 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,99	4,04	24,54	107,02	127
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4	
Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Чай	200	0,09	0,02	10,00	37,90	184
10.00						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	0,75	69	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	200	8,4	4,2	10,0	111,4	25
Рагу из овощей	200	3,2	6,6	13,6	128,4	54
Хлеб ржаной	50	1,97	0,35	10,12	52,73	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	24,57	96,65	168
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия пряник	60	3,4	3,0	51,2	217,2	
Кофейный напиток с молоком	200	2,73	3,84	20,67	124,7	176
УЖИН						
Каша рисовая молочная	200	6,0	6,0	32,0	194,0	67
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 3 лет до 7 лет

29 марта 2022г.

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

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



Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 Л. Иванова

Повар _____

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



Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 В. И. Сидорова

Повар ИИ

Утверждаю

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

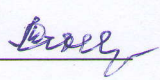


МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

01 апреля 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная	200	8,2	7,2	35,6	139,6	66
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						
Сок	150	0,75	0,15	0,75	69,0	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	8,0	6,0	6,4	130,4	28
Капуста тушеная с мясом	200	10,6	17,4	11,4	245,4	225
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 «Дорожная»	60	4,56	6,0	32,28	102,2	195
Молоко кипяченое	200	6,4	7,2	9,6	128,0	178
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
УЖИН						
Котлеты картофельные	200	7,4	25,8	31,2	178,4	45
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 