

Утверждаю

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

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

04 апреля 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Плов с изюмом	200	4,0	3,7	35,3	192,69	72
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	150	0,75	0,15	0,75	69	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	6,09	3,23	83,48	24
Картофельное пюре	130	2,73	1,04	19,11	97,5	142
Салат свекольный	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						
Кондитерские изделия	80	7,5	9,8	74,4	317	
Какао с молоком	200	2,77	2,87	18,96	103,93	171
УЖИН						
Каша манная молочная	200	3,23	8,62	12,32	108,85	62
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

05 апреля 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Пюре из свеклы	100	2,0	1,7	12,6	69,6	147
Яйцо вареное	40	4,4	4,03	0,25	54,95	
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						
Кисло- молочный напиток	150	4,5	3,0	5,7	57,45	174
ОБЕД						
Борщ	200	1,52	5,33	8,65	88,89	17
Картофельное пюре	130	3,23	6,05	16,71	110,52	142
Котлета рыбная	70	9,33	2,78	4,77	81,36	94
Хлеб ржаной	50	2,28	0,24	14,58	71,4	
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	168
ПОЛДНИК						
Пудинг творожный	150	16,5	29,55	36,45	468,75	87
Кофейный напиток	200	6,0	2,5	78,4	360	176
УЖИН						
Каша геркулесовая молочная	200	24,6	12,4	123,6	704	65
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	
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

06 апреля 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	200	3,51	9,78	8,20	134,47	56
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4	
Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Сыр	6	2,30	2,39	0,00	36,00	
Кофейный напиток с молоком	200	2,73	3,84	20,67	124,70	176
10.00						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД						
Суп - лапша	200	8,4	8,0	16,4	170,0	31
Капуста тушеная	120	2,6	5,8	9,8	99,3	138
Курица в томате	70	6,44	7,35	1,4	97,51	123
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						
Коржик молочный	60	2,86	8,72	27,0	198,0	199
Кисель молочный	200	1,8	2,0	11,0	67,0	303
УЖИН						
Картофель отварной	120	2,4	0,48	20,04	98,4	141
Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45,0	
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

07 апреля 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	
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						
Суп картофельный	200	2,6	2,2	18,8	101,2	105
Каша пшеничная	130	4,29	0,52	23,01	117,0	129
Свекла отварная	50	0,85	0,1	4,0	22,0	
Бефстроганов	70	18,5	20,1	3,4	111,4	101
Хлеб ржаной	50	1,97	0,35	10,12	52,73	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	24,57	96,65	168
ПОЛДНИК						
Запеканка рисовая с творогом	150	6,75	13,2	41,1	100,45	83
Сметана	10	0,3	2,0	0,34	20,6	
УЖИН						
Рагу из овощей	200	9,0	15,8	30,8	94,4	54
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	
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

08 апреля 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	15,8	116,0	30
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						
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
ОБЕД						
Свекольник	200	1,0	4,0	8,4	72,0	22
Картофельная запеканка с мясом	200	21,2	19,8	26,2	260,6	110
Салат из капусты	50	0,75	0,85	3,6	25,1	13
Хлеб ржаной	50	1,97	0,35	10,12	52,73	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	24,57	96,65	168
ПОЛДНИК						
Булочка «Нежная»	60	4,56	6,0	32,28	102,2	190
Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	178
УЖИН						
Биточки манные	200	10,6	16,6	51,0	195,8	70
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 _____