УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

МБДОУ № 293

Меню приготавливаемых блюд 27 апреля 2021 год

Возрастная категория: Дети 1-3 лет(осенне-зимний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
ЗАВТРАК	Рыба, припущенная с овощами	60	5,12	0,30	1,90	31,23	244
	Рис отварной	110	3,01	4,07	24,55	147	315
	Салат из фасоли консервиованной	30	0,00	1,50	0,00	13,49	23
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Бутерброды с сыром	35	3,68	5,35	11,33	108,11	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**11,92**	**11,24**	**47,10**	**337,29**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,53	17,37	9,35	71,94	57
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	11,37	8,91	24,09	222,18	291
	Соус сметанный	15	0,20	1,59	0,28	16,4	367
	Салат из солений с луком	30	1,00	1,58	1,99	27,89	19
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**545**	**17,78**	**30,13**	**73,30**	**510,81**	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Булочка российская	60	4,34	5,03	36,43	208,47	474
	Апельсины	95	0,82	0,18	7,31	38,81	371
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**305**	**9,51**	**8,96**	**49,74**	**326,78**	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	4,98	5,04	15,82	129,34	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	103,1	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**10,23**	**8,28**	**40,96**	**279,44**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1765**	**49,85**	**58,69**	**224,20**	**1509,32**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**1765**	**49,85**	**58,69**	**224,20**	**1509,32**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1765**	**49,85**	**58,69**	**224,20**	**1509,32**	

УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)

_____ (ФИО)

_____ (дата)

МБДОУ № 293

Меню приготавливаемых блюд на 27 апреля 2021 год

Возрастная категория: Дети 3-7 лет(осенне-зимний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
ЗАВТРАК	Рыба, припущенная с овощами	80	6,83	0,40	2,54	41,64	244
	Рис отварной	130	3,56	4,81	29,02	173,73	315
	Салат из фасоли консервиованной	50	0,00	2,49	0,00	22,48	23
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	393
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**505**	**15,24**	**14,60**	**56,48**	**418,47**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,84	20,84	11,21	86,33	57
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,16	11,88	32,12	296,24	291
	Соус сметанный	30	0,41	3,17	0,56	32,79	367
	Салат из солений с луком	50	1,67	2,64	3,32	46,49	19
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**23,57**	**39,33**	**93,21**	**672,39**	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Булочка российская	60	4,34	5,03	36,43	208,47	474
	Апельсины	100	0,86	0,19	7,70	40,85	371
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**310**	**9,55**	**8,97**	**50,13**	**328,82**	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	4,98	5,04	15,82	129,34	94
	Какао с молоком	210	4,28	3,55	18,06	120,29	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**440**	**11,63**	**8,89**	**48,37**	**320,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2055**	**60,40**	**71,87**	**261,29**	**1794,81**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**2055**	**60,40**	**71,87**	**261,29**	**1794,81**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**2055**	**60,40**	**71,87**	**261,29**	**1794,81**	