УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 293

Рвачева Л В

МБДОУ №293

Меню приготавливаемых блюд на 21 мая 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 10							
ЗАВТРАК	Сельдь с маслом растительным и луком	60	3,92	3,44	0,25	47,74	1
	Пюре картофельное	120	2,65	3,47	17,70	113,02	321
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Бутерброды с маслом	35	2,19	5,64	12,83	111,21	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**8,82**	**12,57**	**41,30**	**314,07**	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,23	4,62	18,35	140,51	414
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,59	9,85	6,16	151,76	282
	Соус сметанный с томатом	15	0,28	0,57	1,20	11,36	355
	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,98	45
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	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		**575**	**23,06**	**35,44**	**78,64**	**596,5**	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Пудинг из творога (запеченный)	130	13,03	11,93	24,75	306,41	235
	Соус сметанный	15	0,20	1,59	0,28	16,4	367
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**295**	**17,58**	**17,27**	**31,03**	**402,31**	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	4,98	5,04	15,82	129,34	94
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,27	14,33	86,96	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**9,22**	**7,51**	**39,81**	**263,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1785**	**59,09**	**72,87**	**203,88**	**1631,18**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**1785**	**59,09**	**72,87**	**203,88**	**1631,18**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1785**	**59,09**	**72,87**	**203,88**	**1631,18**	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 293

Рвачева Л.В.

МБДОУ №293

Меню приготавливаемых блюд на 21 мая 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 10							
ЗАВТРАК	Сельдь с маслом растительным и луком	80	5,23	4,59	0,33	63,65	1
	Пюре картофельное	150	3,32	4,34	22,12	141,27	321
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Бутерброды с маслом	45	2,81	7,25	16,49	142,99	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**475**	**11,42**	**16,20**	**49,46**	**390,01**	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,54	5,46	21,68	166,06	414
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,19	11,49	7,19	177,05	282
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,15	2,39	22,72	355
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	55,46	45
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	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		**710**	**27,70**	**43,32**	**96,57**	**732,02**	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Пудинг из творога (запеченный)	150	15,03	13,77	28,56	353,55	235
	Соус сметанный	30	0,41	3,17	0,56	32,79	367
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**19,79**	**20,69**	**35,12**	**465,84**	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	4,98	5,04	15,82	129,34	94
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,52	15,92	96,62	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**430**	**10,31**	**7,86**	**46,23**	**296,46**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2045**	**69,63**	**88,15**	**240,48**	**1939,33**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**2045**	**69,63**	**88,15**	**240,48**	**1939,33**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**2045**	**69,63**	**88,15**	**240,48**	**1939,33**	