

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

Учебного центра № 1

Д.Ф. Крюкова

Д.Ф. Крюкова

М.П. Д.Ф. Крюкова

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3	СРЕДА							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	177
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		328	440	14,56 19,83	20,83 27,54	63,62 89,86	503,0 688,7	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
Обед	Суп клецки на м/к бульоне	150	200	1,93 2,53	3,45 4,60	12,88 17,10	88,43 117,90	158
	Овощная нарезка (редис, огурец свежий)	30	40	0,6 0,8	0,2 0,1	4,2 3,4	20,0	
	Гороховое пюре	100	130	2,25 2,69	0,21 0,28	14,49 17,39	76,50 91,80	330
	Гуляш	60	80	15,42 18,05	12,41 14,26	3,96 4,58	189,0 218,0	293
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		550	740	25,70 29,31	18,22 23,65	97,59 105,33	731,63 805,40	
Полдник	Кондитерские изделия (рогалик)	20	40	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,00	24,76	94,2	76
Итого за полдник		170	240	2,94	3,33	102,26	448,37	
Итого за день		1148	1520	43,6	48,21	273,27	1730,0	