

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ д/с № 7 «Колокольчик»
З.В. Баштовенко

Возрастная категория от 1 до 3 лет

9 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Каша молочная гречневая	200	3,0	4,0	15,7	105,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	3,1	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	423	14,2	17,1	43,1	384,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Рассольник со сметаной	200/8	2,8	5,6	10,0	142,0
Слойка капустная с мясом ИЛИ	160	11,2	8,6	1,5	186,0
Голубцы с мясом и рисом	160	11,2	8,6	1,5	186,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	580	16,6	14,9	39,0	449,1
Уплотнённый полдник					
Плов Бухарский ИЛИ	180	7,5	10,3	41,4	191,0
Пудинг манный с киселём	150/30	7,5	8,0	33,4	191,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	400	10,3	10,7	68,8	314,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка с изюмом	60	4,9	4,3	33,2	247,8
Итого	180	4,9	4,3	40,2	334,8
Итого за день	1683	46,0	47,0	200,4	1527,8
Соль йодированая	4,00				

Меню



УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ д/с № 7 «Колокольчик»
З.В. Баштовенко

Возрастная категория от 3 до 7 лет

9 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Каша молочная гречневая	250	8,6	8,1	27,9	219,8
Батон	40	7,7	6,3	46,3	149,6
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	3,1	3,0	0,0	36,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	149,6
Итого	511	26,2	32,4	94,2	630,0
2й Завтрак					
Фрукты	100,0	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Рассольник со сметаной	250/8	4,1	6,8	24,3	179,1
Слойка капустная с мясом ИЛИ	200	13,5	10,7	1,5	206,0
Голубцы с мясом и рисом	200	13,5	10,7	1,5	206,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	700	20,2	18,2	54,2	510,2
Уплотнённый полдник					
Плов Бухарский ИЛИ	200	7,5	10,3	41,4	191,0
Пудинг манный с киселём	200/30	7,5	10,3	41,4	191,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	450	10,3	10,8	70,1	317,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка с изюмом	60	4,9	4,3	33,2	247,8
Итого	180	4,9	4,3	40,2	334,8
Итого за день	1941	61,6	65,7	268,0	1837,0
Соль йодированая	4,00				