

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 191
Трушников Н.А.

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	199	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	42	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		444,00	11,21	13,35	63,19	419,01
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	188	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		288,00	1,40	0,60	29,60	133,00
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	59	1	4	4,9	59,7
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	206	24,97	10,16	27,48	301,11
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	1,3	4,73	5,13	68,27
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	197	0	0	10,78	43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,83	0,4	22,43	99,03
Итого за обед		744,00	34,13	25,40	88,85	757,71
Полдн и	МОЛОКО	205	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		251,00	6,83	5,10	43,40	248,70
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,79	4,84	39,6	216,37
	РАССЫПЧАТАЯ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	42	3,04	0,51	26,05	120,64
Итого за ужин 1		562,00	11,22	15,46	74,91	533,49
Итого за день		2294,0	64,79	59,91	299,95	2091,91
		0				

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ № 191
Трушников Н.А.

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	152	3,71	4,5	16,31	121,37
	БАТОН	28	1,83	0,3	15,64	72,43
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	181	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		366,00	8,47	11,38	46,13	321,93
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	187	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		282,00	1,40	0,60	29,10	130,65
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	180	3,63	5,5	16,32	167,94
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	185	22,42	9,12	24,68	270,41
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	179	0	0	9,7	38,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	18	2,26	0,41	16,58	80,18
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	631,00	29,80	20,45	73,20	636,23
Итого за обед		185	5,04	4,41	8,37	94,32
Полдник	МОЛОКО	20	0,02	0	15,88	64,2
	ПЕЧЕНЬЕ	205,00	5,06	4,41	24,25	158,52
Итого за полдник		40	0,61	2,04	2,75	33,59
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	120	3,03	3,87	31,68	173,1
	КАША ПЕРЛОВАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	РАССЫПЧАТАЯ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	28	1,83	0,3	15,64	72,43
	БАТОН	458,00	8,00	10,85	53,52	381,35
Итого за ужин 1		1945,0	52,73	47,69	226,20	1628,68
Итого за день		0				