

Утверждаю:
 МКДОУ д/с № 4 «Геолог»
МЕНЮ

М.А.Зарукина

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белк и	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептуры*
	г	г	г	г	Ккал	
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	54-1о
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак	455	16,5	20	29,1	362,2	
Второй завтрак						
Яблоки	70	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
Итого за Второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1	
Обед						
Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
Суп из овощей	200	1,4	1,1	8,1	55,5	54-17с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	54-8м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Итого за Обед	710	25,6	17,4	93,9	641,8	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13з
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за полдник	410	10,1	6,5	46,9	286,2	
Итого за день	1605	52,3	44,6	170,2	1386,1	