

Утверждаю:

М.А.Зарукина

МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

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

Название блюда	Вес блюда	Белк и	Жир ы	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Понедельник 2 неделя						
Завтрак						
Картофельный пудинг	150	5	8	26	198	54-26г
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
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 завтрак	410	8,8	15,6	54	394,7	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за второй завтрак	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Рассольник "ленинград"	150	3,6	4,3	10,2	94,2	
Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	690	38,7	38	80,3	692,9	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник	260	6,5	3,8	40,9	223,8	
Итого за день	1560	54,6	57,6	190,4	1376,7	