

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	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,1	21,5	138,4	54-21к
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54- 23гн
Итого за Завтрак	430	11,5	14,6	67,4	447,3	
Второй завтрак						
Снежок	120	3,2	3	13	91,8	Пром.
Итого за Второй завтрак	120	3,2	3	13	91,8	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,7	2,2	15,5	100,8	54-24с
Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54- 12хн
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	600	25,3	54,3	66,8	540,9	
Полдник						
кексы "здоровье"	50	2,5	9,9	23,3	192,4	54-3в
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54- 23хн
Итого за полдник	250	2,7	10	35,5	243	
Итого за день	1400	42,7	81,9	182,7	1323	