

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Н.И.Подшивалова
датский сад № 115

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

XIII день: Среда	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115				
---------------------	----------------	---	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	670	30,74	15,58	74,5	564,3	12,56	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15	78		
	Итого:	490	16,12	12,92	73,4	469,99	22,1	
	Итого за XIII день:	1902	62,07	48,7	247,95	1731,69	37,86	