

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Детский сад №2



### Ежедневное меню приготавливаемых блюд на 2020 год

Длительность пребывания детей в ДОО: 10 часов

Возрастная категория: Группы раннего возраста (1-3 года)

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                    |                                          |           | Б                | Жиры  | Углеводы |                         |
| ЗАВТРАК            | Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") | 150       | 4,88             | 6,14  | 19,09    | 151,98                  |
|                    | Масло (порциями)                         | 5         | 0,04             | 3,62  | 0,06     | 33                      |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
|                    | Чай с сахаром                            | 150/7     | 0,04             | 0,00  | 5,84     | 23,73                   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                          | 335       | 7,36             | 10,06 | 39,72    | 280,11                  |
| ЗАВТРАК 2          | Напиток лимонный                         | 150       | 0,12             | 0,01  | 9,57     | 41,39                   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                          | 150       | 0,12             | 0,01  | 9,57     | 41,39                   |
| ОБЕД               | Свекольник со сметаной                   | 180       | 4,55             | 10,75 | 11,99    | 170,91                  |
|                    | Пюре картофельное                        | 120       | 2,46             | 3,12  | 17,92    | 109,82                  |
|                    | Котлеты рубленные из свинины             | 50        | 6,21             | 15,12 | 3,48     | 189,55                  |
|                    | Салат из свежих помидоров с луком        | 40        | 0,24             | 0,08  | 1,68     | 7,96                    |
|                    | Хлеб ржаной                              | 25        | 1,65             | 0,30  | 8,35     | 43,5                    |
|                    | Компот из сушеных фруктов                | 150       | 0,93             | 0,19  | 23,58    | 98,12                   |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 25        | 1,90             | 0,20  | 12,30    | 58,75                   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 590       | 17,94            | 29,76 | 79,30    | 678,61                  |
| ПОЛДНИК            | Печенье                                  | 40        | 3,00             | 4,72  | 29,96    | 166,84                  |
|                    | Йогурт                                   | 150       | 6,15             | 2,25  | 8,85     | 85,5                    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                          | 190       | 9,15             | 6,97  | 38,81    | 252,34                  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                          | 1265      | 34,57            | 46,80 | 167,40   | 1252,45                 |

Возрастная категория: Группы дошкольного возраста (3-7 лет)

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                    |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| ЗАВТРАК            | Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") | 200       | 6,50             | 8,18  | 25,46    | 202,64                  |
|                    | Масло (порциями)                         | 5         | 0,04             | 3,62  | 0,06     | 33                      |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
|                    | Чай с сахаром                            | 180/10    | 0,05             | 0,00  | 7,00     | 28,48                   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                          | 415       | 8,99             | 12,10 | 47,25    | 335,52                  |
| ЗАВТРАК 2          | Напиток лимонный                         | 180       | 0,14             | 0,02  | 11,48    | 49,66                   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                          | 180       | 0,14             | 0,02  | 11,48    | 49,66                   |
| ОБЕД               | Свекольник со сметаной                   | 200       | 5,06             | 11,94 | 13,32    | 189,9                   |
|                    | Пюре картофельное                        | 150       | 3,07             | 3,90  | 22,40    | 137,28                  |
|                    | Котлеты рубленные из свинины             | 70        | 8,69             | 21,18 | 4,88     | 265,38                  |
|                    | Салат из свежих помидоров с луком        | 60        | 0,36             | 0,12  | 2,52     | 11,94                   |
|                    | Хлеб ржаной                              | 25        | 1,65             | 0,30  | 8,35     | 43,5                    |
|                    | Компот из сушеных фруктов                | 180       | 1,12             | 0,23  | 28,30    | 117,74                  |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 25        | 1,90             | 0,20  | 12,30    | 58,75                   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 710       | 21,85            | 37,87 | 92,07    | 824,49                  |
| ПОЛДНИК            | Печенье                                  | 40        | 3,00             | 4,72  | 29,96    | 166,84                  |
|                    | Йогурт                                   | 180       | 7,38             | 2,70  | 10,62    | 102,6                   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                          | 220       | 10,38            | 7,42  | 40,58    | 269,44                  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                          | 1525      | 41,36            | 57,41 | 191,38   | 1479,11                 |

Медицинская сестра *МММ* Коппель Т. В