

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

№ 62 "Жемчужинка"

г. Жемчужинка, ул. Коммунальная, д. 10

С. Н. Манова Л. Н.



Ежедневное меню приготавливаемое в МБДОУ № 62 "Жемчужинка"

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	Суп молочный с крупой рисовой	150	4,11	5,46	15,03	126,63
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	5,84	23,73
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	6,59	9,38	35,66	254,76
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	5,35	10,51	14,35	181,94
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	12,09	4,32	74,26	383,79
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	50	9,16	2,19	3,60	69,29
	Помидор свежий	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	11,27	47,37
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	30,51	17,72	125,81	792,6
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9,74	11,50	1,77	149,65
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,28	16,24	17,09	281,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	54,88	43,84	199,56	1425,01

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200	5,48	7,28	20,04	168,84
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,00	7,00	28,48
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	7,97	11,20	41,83	301,72
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,94	11,68	15,94	202,16
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	14,29	5,11	87,76	453,57
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	70	12,82	3,07	5,03	97
	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,52	56,84
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	37,10	20,62	145,42	923,76
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11,69	13,80	2,12	179,58
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	18,23	18,54	17,44	311,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	64,80	50,86	225,69	1633,06

Медицинская сестра Коппель Т. В.