

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста (1 – 3 лет)

5 день 02.02.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Норте птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная овсяная	150	4,75	5,15	22,72	161,25	2,6	131
	Хлеб пшеничный	30	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Кофейный напиток с молоком	150	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
Завтрак 2 Обед	Итого	335	9,78	13,11	48,25	346,57	3,8	
	Варенец	100	0,48	0,48	11,76	44	1,2	397
	Салат «Здоровье»	30	1,6	1,8	2,8	30	5,36	4
	Щи со свежей капустой	150	1,27	1,72	8,62	55,5	4,96	41
	Гуляш из отварного мяса	50	5,72	8,54	1,8	126,36	1,67	63
Уплотненный полдник	Каша гречневая	100	2,76	2,34	12	81	4,56	102
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Итого	530	14,45	15,22	67,01	475,62	17,37	
Итого за день	Суп рыбный с консервами	150	15	12	28	232	1,57	155
	Хлеб пшеничный/Масло сливочное	25/5	4,57	4,08	7,57	85	2	400
	Чай	150	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
	Булочка	25	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Итого	310	21,26	17,41	46,73	380,37	3,57	
Итого за день		1270	45,97	173,75	1246,56	39,74		

Шеф – повар Аминова.Н.Е _____

Ответственный за меню Давыдова Т.А _____