

ЗАТВЕРЖЕНО
заведующим МБДОУ
«Детский сад № 10»
С.А. Любчик



Меню 14 сентября
Сад-Дети 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Репетур
			Белки	Жиры	Углеводы		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Репетур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша «Ячневая»	210	6,09	4,05	14,71	199	3
	2. Бутерброд с сыром	30/15	6,29	8,4	16,96	168,66	2
	45 Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
2й Завтрак	1. Ряженка	180	5,9	4,5	20,3	146	
	Итого за завтрак:		15,23	30,09	46,03	458,66	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,03	2,52	0,6	36,92	12
	2. Рассольник «Ленинградский»	200	2,1	5,11	16,59	120,75	74
	3. Биточки из мяса «Ленинградский»	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	4. Рис припущенный с овощами	150	3,86	7	25,6	212	191
	5. Салат из свежесырых овощей	60	0,86	3,65	5,01	56,34	33
	5. Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	89
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
Итого за обед:		21,38	28,02	81,61	714,23		
Полдник	1. Пару из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	137
	2. Фрукты (яблоко)	135	0,4	0,4	9,8	44,4	13
	3. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	9
	Итого за полдник:		5,23	11,81	33,38	321,4	
Итого за день:			47,74	59,19	181,32	1640,29	

ЗАТВЕРЖЕНО
заведующим МБДОУ
«Детский сад № 10»
С.А. Любчик



Меню 14 сентября
Дети 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Репетур
			Белки	Жиры	Углеводы		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Репетур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2. Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	2
	5. Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
2й Завтрак	1. Ряженка	150	4,9	3,8	16,9	122	
	Итого за 2й завтрак:		4,9	3,8	16,9	122	
Обед	1. Бульон мясной	130	6,8	7,91	2,69	107,97	12
	2. Рассольник «Ленинградский»	150	1,68	4,09	13,27	96,6	74
	3. Биточки из мяса	70	10,88	8,08	10,99	160,12	282
	4. Рис припущенный с овощами	120	3,08	5,6	20,48	169,6	191
	5. Салат из свежесырых овощей	45	0,64	2,74	3,76	42,25	33
	5. Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	89
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
Итого за обед:		18,38	20,99	66,77	595,97		
Полдник	1. Пару из овощей	110	1,62	8,68	9,13	121	137
	2. Фрукты (яблоко)	70	0,2	0,2	4,9	22,2	
	3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	9
	Итого за полдник:		4,19	8,95	22,01	242,2	
Итого за день:			39,76	46,16	139,65	1328,5	