

МЕНЮ на питание детей 3 – 7 лет (XI день)

МБДОУ детский сад № 153

на « 17 » июня 2024 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. № 299,	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163,0	0,07		
50	Итого:	435	17,76	19,91	73,9	542,0	2,97		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4		
	Щи на мясном бульоне со сметаной свежей капустой, картофелем	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7		
	Гуляш мясной	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5		
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36		
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	670	17,83	22,26	86,5	589,85	35,96		
Полдник	Ряженка	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2		
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-		
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5		
	Сырники запеченные с повидлом	100/30	18,81	12,67	30,9	309	0,40		
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03		
	Итого:	360	19,21	15,27	53,1	397,95	3,92		
Итого за XI день:		1785	65,2	63,77	261,2	1820,48	45,51		