


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ «Детский сад №37 «Ландыш»
 Кузнецова Д.И.
 « 09 » января 2024 год.

Примерное десятидневное меню
 для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием
 на зимне-весенний период 2024 г. Новоалександровского муниципального округа

№№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
1 день													
Завтрак													
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
424	Яйцо отварное	1шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0
716	Рагу овощное	100	4,29	6,22	15,34	124,25	21,13	120	5,15	7,46	18,43	149,1	25,36
943	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		11,05	10,84	33,05	268,95	21,17		11,93	12,36	38,17	301,3	25,41
2-й завтрак													
	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
Обед													
204	Суп картофельный с крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	180	2,24	2,06	16,84	94,2	7,81
608	Биточки из мяса говядина (фарш)	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
688	Макароны отварные	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0	100	3,86	3,07	24,68	145,16	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,67	14,02	73,25	527,8	8,02		22,89	18,81	93,6	698,36	9,86
Полдник													
424 2005г	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3