

Примерное десятидневное меню для
МДОАУ «Детский сад » № 13 «Арбузенок»
на весенний –летний период
Меню на 10 марта
Для детей (1,5-3 лет)

заведующий МДОАУ
«Детский сад № 13»

Арбузёнок
Е.В Панкеева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	29
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68	2
	Масло порционное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	4
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9
			16,43	16,2	44,9	329,38	
Завтрак 2	Сок промышленного производства	150	0,75	0,15	15,15	69	7
Обед	Салат :Из винегрет	45	0,5	2,32	5,1	43,5	40
	Суп рисовый	180	1,68	3,53	7,34	68,18	59
	Плов по купечески с мясом птицы	150	20,3	17	35,69	377	60
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	2
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	3
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	8
			27,55	23,620	100,99	726,35	
Полдник	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	55
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	32
			9,18	10,76	46,8	330,06	
Ужин	Каша дружба	150	5,69	7,36	24,57	186,55	48
	Чай с сахаром						9
Итого:			53,91	58,09	232,41	1641,34	

Примерное десятидневное меню для
 МДОАУ «Детский сад » № 13 «Арбузенок»
 на весенний –летний период
 Меню на 10 марта
 Для детей (3 -7 лет)

заведующий МДОАУ
 «Детский сад № 13»
 Арбузёнок
 Е.В Панкеева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	29
	Хлеб	40	4,6	0,5	29,5	141	2
	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	9
			23,44	21,25	69,5	485,16	
Завтрак 2	Сок промышленного производство	200	1,0	0,2	20,2	92	7
Обед	Салат : Винегрет	60	0,66	3,1	6,9	58	40
	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	59
	Плов по купечески с мясом птицы	180	20,3	17	35,69	377	60
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	141	2
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,26	3
	Комлот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	8
			29,91	25,76	121,86	837,92	
Полдник	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	55
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	32
			12,99	15,36	67,04	476,93	
Ужин	Каша дружба	200	7,3	8,48	30,87	228,00	48
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	9
Итого:			74,64	71,05	309,47	2120,01	