

# МЕИЮ

Заведующий БМАДОУ №41

Садовникова Н.А.



| Но-<br>мер<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)                 | Вы-<br>ход, г | Белки, г |        | Жиры, г |        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|-----------------------|
|                    |                                                               |               | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |                       |
| Завтрак            |                                                               |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 4/4                | Каша кукурузная<br>молочная с маслом<br>сливочным             | 200           | 2,96     | 2,85   | 5,11    | 0      | 8,66             | 89,8        | 3,23                  |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)                     | 180           | 2,78     | 2,53   | 2,24    | 0,06   | 8,59             | 64,18       | 0,46                  |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                                | 11            | 2,66     | 2,66   | 2,69    | 0      | 0                | 35,48       | 0,07                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                | 30            | 1,98     | 0      | 0,2     | 0,2    | 14,07            | 67,17       | 0                     |
| -                  | Яблоки                                                        | 150           | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 17,4             | 73,02       | 15                    |
| Итого за 'Завтрак' |                                                               | 571           | 10,98    | 8,04   | 10,84   | 0,86   | 48,73            | 329,7       | 18,77                 |
| Обед               |                                                               |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 34/2               | Уха рыбацкая                                                  | 200           | 7,13     | 5,9    | 2       | 0,24   | 11,99            | 93,04       | 1,34                  |
| 53/8               | Запеканка<br>картофельная,<br>фаршированная<br>отварным мясом | 230           | 14,78    | 11,55  | 25,66   | 2,67   | 33,62            | 422,3       | 16,56                 |
| 7/11               | Соус сметанный                                                | 30            | 0,31     | 0,15   | 1,9     | 0,02   | 1,24             | 23,39       | 0,01                  |
| 6/10               | Компот из<br>сухофруктов (вариант<br>2)                       | 180           | 0,46     | 0      | 0,03    | 0,03   | 10,43            | 39,42       | 0,14                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                | 25            | 1,65     | 0      | 0,16    | 0,16   | 11,73            | 55,98       | 0                     |
| -                  | Хлеб ржаной                                                   | 35            | 2,31     | 0      | 0,42    | 0,42   | 14,59            | 67,68       | 0                     |
| Итого за 'Обед'    |                                                               | 700           | 26,65    | 17,6   | 30,17   | 3,53   | 83,6             | 701,8       | 18,05                 |
| Полдник            |                                                               |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 2/12               | Булочка творожная                                             | 70            | 9,37     | 4,83   | 9,27    | 7,54   | 34,38            | 257,7       | 0,11                  |
| 30/10              | Чай с молоком                                                 | 180           | 2,68     | 2,57   | 2,25    | 0,03   | 13,14            | 81,05       | 0,47                  |
| Итого за 'Полдник' |                                                               | 250           | 12,05    | 7,4    | 11,52   | 7,57   | 47,52            | 338,8       | 0,58                  |
| Итого за день      |                                                               |               | 49,69    | 33,05  | 52,53   | 11,96  | 179,84           | 1370        | 37,39                 |

АДОУ №41  
А.   
Вита-  
мин С,  
ЭЦ,  
квал

Заведующий БМАДОУ №41

Y No41

АДОУ №41  
А.   
Вита-  
мин С,  
ЭЦ,  
квал

# MEHIO

Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ №41

Садовникова Н.А.



| Но-<br>мер<br>рец.        | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)                                 | Вы-<br>ход, г | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-----------------------|
|                           |                                                                               |               | всего        | в т.ч.       | всего        | в т.ч.       |                  |              |                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                                                               |               |              |              |              |              |                  |              |                       |
| 4/4                       | Каша кукурузная с<br>растит. маслом<br>безмолочная                            | 200           | 0,28         | 0            | 4,44         | 5            | 4,37             | 56,41        | 2,7                   |
|                           | Джем                                                                          | 20            | 0,1          | 0            | 0            | 0            | 14,38            | 55,03        | 0,48                  |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                | 30            | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2          | 14,07            | 67,17        | 0                     |
| 27/10                     | Чай                                                                           | 180           | 0,2          | 0            | 0,05         | 0,05         | 8,95             | 35,09        | 0                     |
| -                         | Бананы                                                                        | 220           | 3,3          | 0            | 1,1          | 1,1          | 49,94            | 210,1        | 22                    |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                               | <b>800</b>    | <b>6,47</b>  | <b>0</b>     | <b>6,39</b>  | <b>6,94</b>  | <b>109,1</b>     | <b>496,8</b> | <b>40,18</b>          |
| <b>Обед</b>               |                                                                               |               |              |              |              |              |                  |              |                       |
| 34/2                      | Уха рыбацкая<br>безмолочное меню                                              | 200           | 7,68         | 6,44         | 2,76         | 2,4          | 11,96            | 102          | 1,34                  |
| 53/8                      | Запеканка<br>картофельная,<br>безмолочная,<br>фаршированная<br>отварным мясом | 230           | 18,3         | 15,29        | 13,98        | 2,67         | 33,62            | 331,2        | 16,56                 |
| 6/10                      | Компот из<br>сухофруктов (вариант<br>2)                                       | 180           | 0,46         | 0            | 0,03         | 0,03         | 10,43            | 39,42        | 0,14                  |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                | 25            | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73            | 55,98        | 0                     |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                   | 35            | 2,31         | 0            | 0,42         | 0,42         | 14,6             | 67,68        | 0                     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                               | <b>670</b>    | <b>30,39</b> | <b>21,73</b> | <b>17,35</b> | <b>5,67</b>  | <b>82,33</b>     | <b>596,3</b> | <b>18,05</b>          |
| <b>Полдник</b>            |                                                                               |               |              |              |              |              |                  |              |                       |
| 8/12                      | Сдоба обыкновенная<br>безмолочное меню                                        | 70            | 5,97         | 0,3          | 4,04         | 4,25         | 38,88            | 214,6        | 0                     |
| 27/10                     | Чай                                                                           | 180           | 0,07         | 0            | 0,02         | 0,02         | 8,85             | 34,02        | 0                     |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                                                               | <b>250</b>    | <b>6,04</b>  | <b>0,3</b>   | <b>4,06</b>  | <b>4,27</b>  | <b>47,73</b>     | <b>248,6</b> | <b>0</b>              |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                               |               | <b>42,9</b>  | <b>22,03</b> | <b>27,8</b>  | <b>16,89</b> | <b>239,17</b>    | <b>1342</b>  | <b>58,22</b>          |