

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 8"
Л.А.Макарова

Примерное 10-дневное цикличное меню на 2020 год

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: зима
Возрастная категория: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	160	210	2,40	3,10	3,82	3,89	21,01	26,38	121,40	153,00	185
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	395
	Бутерброд с маслом	25	35	2,17	2,32	3,85	3,96	9,35	13,99	78,80	101,70	2
2-й завтрак	Сок виноградный	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	399
Обед	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,55	27,86	41,76	53
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	80,85	134,75	81
	Суфле куриное	60	70	9,88	10,15	10,40	13,03	1,84	2,14	140,00	166,00	310
	Макаронные изделия отварные	100	120	3,67	4,41	3,01	3,60	17,63	21,53	112,30	134,76	317
	Компот из кураги	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,83	27,76	113,00	101,70	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,20	69,60	
Полдник	Снежок	135	150	3,91	4,35	3,38	3,75	5,40	6,00	67,50	75,00	401
	Булочка домашняя	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	29,96	29,96	179,00	179,00	469
Ужин	Пудинг из творога (запечен.)	50	100	7,57	15,14	5,38	10,76	12,17	24,33	127,00	255,00	235
	Соус сметанный сладкий	30	50	0,42	0,70	1,22	2,04	1,76	2,93	22,20	37,00	354
	Яблоко	100	120	0,40	0,48	0,40	0,48	9,80	11,76	44,00	52,80	368
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	392
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,80	68,70	1
Итого				44,27	58,98	45,58	59,48	203,27	267,62	1411,91	1824,77	