

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

АНО ОО «АКАДЕМИЯ»

И.В.Зимарева



МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

03.04.24

НЕДЕЛЯ 1

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 3 (Среда)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	6.6	23.6	174.7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	15.5	96.1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0
Итого за прием пищи:	460	15.6	24.0	51.8	494.7
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7
СУП С БОБОВЫМИ	200	5.1	3.6	14.9	112.8
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	4.7	38.5	211.1
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70/60	18.8	19.1	3.7	261.6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.5	0.2	27.3	115.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	810	33.6	31.2	121.7	905.9
Полдник					
БЛИНЫ	140	4,8	8,2	29,1	208,9
КИСЕЛЬ	200	6.0	2.0	8.4	80.0
Итого за прием пищи:	280	13.7	16.5	51.2	413.5
Итого за прием пищи:	337	8,9	16,5	15,5	247,0
Ужин					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,5	19,0	24,6	391,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1.1	2.9	7.9	62.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	395	7.8	11.7	62.2	383.7
Всего за день:		71.6	83.6	295.0	2 240.9