



МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

11.04.24

НЕДЕЛЯ 2					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 9 (Четверг)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5.3	7.7	22.6	181.2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.4	2.9	14.7	99.6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0
Итого за прием пищи:	475	15.4	27.0	48.1	497.8
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 СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.7	5.5	4.2	77.7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	5.5	7.5	91.5
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	190	10.9	21.2	13.6	288.9
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0
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:	730	20.5	32.8	83.1	716.1
Полдник					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4.4	8.4	45.8	279.0
РЯЖЕНКА	200	0.5	0.2	13.8	68.4
Итого за прием пищи:	255	5.0	8.6	63.9	367.3
Ужин					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,2
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	90	7.0	9.7	1.8	122.7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	2.1	3.6	13.5	93.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	460	11.2	13.6	41.2	330.3
Всего за день:		53.0	82.2	244.5	1 954.4